

د پوهنې وزارت
د تعلیمي نصاب د پراختیا او د ښوونکو د روزنې معینیت
د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف لوی ریاست

د ښوونکي کتاب

د بدني روزنې د تدریس لارښود

اووم ټولگی



د چاپ کال: ۱۳۹۶ هـ. ش.



د پوهنې وزارت

د تعلیمي نصاب او د ښوونکو د روزنې معینیت

د تعلیمي نصاب د پراختیا او لوستي کتابونو د تالیف لوی ریاست

د ښوونکي کتاب

د بدني روزنې د تدریس لارښود

اووم ټولگی

د چاپ کال: ۱۳۹۶ هـ . ش.

ليکوالان:

- دوکتور عبدالعزيز بهبود
- د مولف مرستيال محمد آصف وليزاد

علمي او مسلکي ايډيټ:

- د مولف مرستيال محمد آصف وليزاد

د ژبې ايډيټ:

- **مؤلف محمد سهراب ديدار**

ديني، سياسي او کلتوري کميټه:

- ډاکټر عطاء الله واحديار د پوهنې وزارت ستر سلاکار او د نشراتو رئيس.
- حبيب الله راحل د پوهنې وزارت سلاکار د تعليمي نصاب د پراختيا او لوستي کتابونو د تأليف په رياست کې
- د مؤلف مرستيال عبدالسلام.

د څارنې کميټه:

- دکتور اسدالله محقق د تعليمي نصاب، د ښوونکو د روزنې او د ساينس مرکز معين
- دکتور شير علي ظريفي د تعليمي نصاب د پراختيا د پروژې مسؤول
- د سرمؤلف مرستيال عبدالظاهر گلستاني د تعليمي نصاب د پراختيا او لوستي کتابونو د تأليف لوی رئيس

طرح او ډيزاين:

- **عنايت الله غفاري او مير محمد سهيل انصاري**

بسم الله الرحمن الرحيم



ملي سرود

دا وطن افغانستان دی
دا عزت د هر افغان دی

کور د سولې کور د تورې
هر بچی یې قهرمان دی

دا وطن د ټولو کور دی
د بلوڅو د ازبکو

د پښتون او هزاره وو
د ترکمنو د تاجکو

ورسره عرب، ګوجر دي
پامیریان، نورستانیان

براهوي دي، قزلباش دي
هم ایماق، هم پشه یان

دا هیواد به تل ځلیږي
لکه لمر پر شنه آسمان

په سینه کې د آسیا به
لکه زړه وي جاویدان

نوم د حق مودی رهبر
وایو الله اکبر وایو الله اکبر

بسم الله الرحمن الرحیم

د پوهنې د وزیر پیغام

گرانو استادانو او ښوونکو،

ښوونه او روزنه د هر هېواد د پراختیا او پرمختگ بنسټ جوړوي. تعلیمي نصاب د ښوونې او روزنې مهم توکی دی چې د علمي پرمختگ او ټولنې د اړتیاوو له مخې چمتوکيږي. څرگنده ده چې علمي پرمختگ او ټولنیزې اړتیاوې تل د بدلون په حال کې وي. له دې امله لازمه ده چې تعلیمي نصاب هم د وخت له غوښتنوسره سم علمي او رغنده پراختیا ومومي. البته نه ښايي چې تعلیمي نصاب د سیاسي بدلونونو او د اشخاصو د نظریو او هیلو تابع شي.

د ښوونکی د لارښود داکتاب چې نن ستاسو په لاس کې دی، پر همدې بنسټ چمتو اوترتیب شوی دی. د تدریس د نویو میتودنو له مخې فعالیتونه او معلوماتي مواد په کې ورزیات شوي دي چې په ډاډ سره به د زده کړې په بهیر کې د زده کوونکو د فعال ساتلو لپاره گټور او اغېزمن وي.

هیله من یم د دې کتاب منځپانگه، چې د فعالې زده کړې د میتودونو د کارولو له لارې تالیف او چمتو شوې، ستاسو درنو استادانو د گټې وړ وگرځي. له فرصت څخه په استفادې د زده کوونکو له میندو او پلرونو څخه غوښتنه کيږي د خپلو لوڼو او زامنو په باکیفیته ښوونه او روزنه کې پرله پسې مرسته وکړي چې په دې توگه د پوهنې د نظام موخې او هیلې ترسره شي او ځوان نسل او هېواد ته ښې پایلې او برياوې ور په برخه کړي.

زموږ گران استادان او ښوونکي د تعلیمي نصاب په رغنده پلي کولو کې ستره دنده او دروند مسؤولیت لري.

د پوهنې وزارت تل زیار کاږي چې د پوهنې تعلیمي نصاب د اسلام د سپېڅلي دین له بنسټونو او ارزښتونو، د ټولنې د څرگندو اړتیاوو، ملي گټو او وطنپالنې له روحیې او د ساینس او تکنالوژۍ له نوو علمي معیارونو سره سم پراختیا ومومي.

ددې سترې ملي موخې د تر لاسه کولو لپاره د هېواد له ټولو علمي شخصیتونو، د ښوونې او روزنې له پوهانو او د زده کوونکو له میندو او پلرونو څخه هیله لرم چې د خپلو نظریو او رغنده گټورو وړاندیزونو له لار ې زموږ له مؤلفانو سره د درسي او د ښوونکي د لارښود د کتابونو په لا ښه تالیف کې مرسته وکړي.

له ټولو هغو پوهانو څخه، چې ددې کتاب په چمتو کولو او ترتیب کې یې برخه اخیستې او همدارنگه له ملي او نړیوالو درنو موسسو او نورو ملگرو هېوادونو څخه، چې د نوي تعلیمي نصاب په چمتو کولو او تدوین او د درسي او د ښوونکي د لارښود کتابونو په چاپ او وېش کې یې مادي یا معنوي مرسته کړې ده، مننه او درناوی کوم او د لا نورو مرستو هیله یې لرم.

ومن الله التوفیق

دکتور اسدالله حنیف بلخي

د پوهنې وزیر

فهرست

سریزه

بدني روزنې ته د اسلام مقدس دین په درنه سترګه ګوري او د اسلام پیغمبر حضرت محمدﷺ ورته زیاته پاملرنه کړې ده او فرمایلي دي چې خپلو اولادونو ته لامبو، پر آس سپریدنه او غشي ویشتل ورزده کړئ. د اسلام ستر پیغمبرﷺ په بل ځای کې فرمایي: **اَلْمُؤمِنُ الْقَوِیُّ خَیرٌ وَ اَحَبُّ اِلَی اللهِ مِنَ الْمُؤمِنِ الضَّعِیْفِ** یعنې قوي مؤمن د الله په وړاندې له کمزوري مؤمن څخه ښه او ډېر ګران دی.

د بدني روزنې زده کړه په ټولنه کې د ورزش او بدني روزنې بنسټ جوړوي. ددې بنسټ په جوړولو کې د بدني روزنې د استادانو او ورزش کوونکو دنده ډېره ارزښتمنه او درنه ده. د بدني روزنې د پروګرامونو له پایلو او موخو څخه یوه هم د افرادو د فرهنګي او ټولنیزې ودې په پراختیا کې د بدني روزنې د فعالیت اغېز دی. ورزش ځوانانو ته وده ورکوي او د هغوی د شخصیت پالنه کوي. په همدې ډول له یو لړ ټولنیزو ارزښتونو سربېره، ورزش کولای شي په یو ورزش کوونکي کې د ځان پېژندنې ژوره روحیه رامنځته کړي او له دې لارې وکړای شي خپله ژمنه او ارمان وټاکي. په دې برخه کې د درنو ښوونکو رول زیات ارزښت لري.

په عمومي توګه ورزشي فعالیتونه زیاتې بڼې لري. د ورزش د هرې بڼې دودول او عامول په خپل وار ډېر ارزښت او ارزښت لري.

بدني روزنه یعنې روغتیا؛ روغتیا د هر انسان د بدن او روح د سلامتی کلي ده. په هېواد کې د موجودو شرایطو له مخې موخه ته د رسېدو لپاره باید له لږ فرصت څخه ډېره ګټه واخیستل شي.

په هېواد کې د بدني روزنې موجود اداري تشکیلات د زیاتو ستونزو د شتون له امله اغېزمن نه دي. دا کار داسې مدیریت ته اړتیا لري، چې راتلونکې اړتیاوې په دقیق ډول و څېړي او په پام کې یې ونیسي.

د افغانستان د اساسي قانون د دوه پنځوسمې مادې په درېیم پراګراف کې راغلي دي: "دولت د سالمې بدني روزنې د پیاوړتیا او د ملي او سیمه ییزو ورزشونو د پراختیا لپاره لازم تدبیرونه نیسي."

د پورتنۍمادې له حکم سره سم دولت دنده لري، چې د ملي او سیمه ییزو ورزشونو د پراختیا او پیاوړتیا په لاره کې لازم اقدام وکړي.

حرکت او خوځښت د انسان د ژوند د دوام ذاتي خصوصیت دی؛ د انسان په خټه کې اخښل شوی او د هغه د ودې، روغتیا او سمسورتیا یو لامل بلل کیږي. انسان خوځښت ته اړتیا لري. له خوځښت څخه د انسان مخنیوی نه یوازې په ټیه د هغه د ودې د درېدو لامل کیږي، بلکې د هغه د مړاویتوب، ناسم چال چلن او له هغه څخه د مینې او علاقې د له منځه تګ لامل کیږي. د تاریخي ژوند په بهیرکې د انسان خوځښت او فعالیت تل د هغه د اړتیاوو د پوره کولو په موخه د تجربو له لاسته راوړلو او د نوو لارو چارو له میندلو سره ملګری و. بدني روزنه او ورزش د انسان د ژوند په تاریخي بهیرکې په بېلا بېلو بڼو ځلېدلي دي. نننۍ ورزشونه د بدني روزنې او فعالیتونو بېلا بېلې بڼې دي، چې د هرې ټولنې د ښوونې او روزنې په چوکاټ کې له فردي او ټولنیزو ارزښتونو سره د کوچنیانو او ځوانانو فکري او بدني پالنې لاملونه چمتو کوي. بدني روزنه او ورزش د بدني او روحي روغتیا لپاره د ښوونې او روزنې نه بېلیدونکی جزء دی.

په دې برخه کې د ورزش استادان او ورزش کوونکي مهمه دنده سرته رسوي. زموږ ځوانانو د ورزش په ډګر کې، په ځانګړي توګه په کرکټ او نورو سپورتي لوبو کې، خپل هېواد ته ستر ویاړونه وریه برخه کړي دي. که وضع همداسې دوام وکړي او خدای (ج) کول ډېر ژر به د نورو هېوادونو په څېر د افغانستان بیرغ په نړیوالو المپیایي لوبو کې د تل لپاره ورپیږي.

هیله لرو ددې کتاب علمي منځپانګه وکړای شي په ښېلا ښېلو ورزشي برخو کې د زده کوونکو د پوهې او وړتیاوو د لاسته راوړلو سبب شي؛ ملي لوړو ارمانونو ته د رسیدو لپاره د ورزش د پراختیا په ډګر کې کوچنیانو او تنکیو ځوانانو ته، چې د هېواد راتلونکي معماران دي، مناسب فرصتونه چمتو کړي.
د ورزش د نړی له ټولو درنو ښوونکو، استادانو، د نظر له خاوندانو او د هېواد له ګرانو ورزش کوونکو څخه په مینه غوښتنه کیږي، چې د کتاب د راتلونکي چاپ د لا ښه والي لپاره خپلې ګټورې او رغنده لارښوونې له موږ څخه ونه سپموي.

د اووم ټولګي د درسي پروګرامونو فهرست (لړلیک)

د اووم ټولګي درسي پروګرام

• **کليات**: د اووم ټولګي د درسي پروګرام د نهه مياشتني پروګرام په کلياتو کې د نهه مياشتني تعليمي کال په پام کې نيولو سره په اټکلي توګه د زده کړې د ۲۸لوستونو لپاره (د تودو ا و سړو سيمو د ښوونځيو لپاره په جلا جلا ډول کلني پلانونه طراحي شوي دي، خو د دواړو محتوا يو ډول ده) د نهه مياشتنيو لوستونو طرحه، د نمونه يي لوست له څلورو طرحو او په اووم ټولګي کې د بدني روزنې د مضمون د ارزشيابۍ (ارزونې) له طرز العمل څخه عبارت ده.

ښوونکی ته لارښوونه کيږي چې دتعليمي کال له پيل څخه دمخه دنهه مياشتنيو لوستونو له طراحی سره يو ځای کلني پلانونه اودغه راز دارزونې طرزالعمل عملي کړي اود ورځنيو لوستونو له طراحۍ څخه په کار اخيستلو سره دځان لپاره طرحه وليکي .

• **نظري محتوا**: د اووم ټولګي لپاره په اټکلي نظري محتوا کې له پيل څخه تر اوسه پورې د بدني روزنې او ورزش تاريخچه، جسمي تياری، د هغې ارزښت او تاريخچه، په ورزش کې محافظتي نکتې، دجسمي تياري قابليتونه، په ورزش کې اوبه، په ورزش کې فردي روغتيا، دوديزې لوبې (وزلوبه، د رسۍ کشولو) د خفيف اتلتيک او واليبال د ورزشي ځانګو تاريخچه، قوانين او مقررات شامل دي.

داپه کلني پلان کې يوه د يادونې برخه ده چې ښوونکي ته ښايي ورته پام وکړي.

• **عملي محتوا**: د اووم ټولګي په اټکل شوې عملي محتوا کې دجسمي تياری ډولونه، د خفيف اتلتيک او واليبال د ځانګو د تخنيکونو زده کړه شامله ده. عملي پروګرام د کال په اوږدو کې په دوو برخوکې وړاندې کيږي.

يوه برخه د تعليمي کال له پيل څخه د څلورنيم مياشتنۍ ازموينې تر پيل پورې او دويمه برخه له ازموينې وروسته د کلنۍ ازموينې تر پيل پورې. د ورزشي چارو د اسانتيا او د ښه لوست د ورکولو په موخه له ښوونکي سره د مرستې په خاطر د نهه مياشتنيو لوستونو په طرحه کې (د تدريس په لارښود کې مرتبط مخونه) ستونونه ورکړل شوي دي. د تدريس په لارښود کتاب کې په دې ستونونو کې له هر سرليک يا درسي فعاليت سره اړوند د ښوونکي لپاره د اړتيا وړ مطالبو ادرس (پته) مشخص شوي ده .

د کلیاتو فهرست:

کلیات

په اووم ټولګي کې دبدني روزنې دلوست کلنۍ پلان

د هغو ولایتونو لپاره چې تعلیمي کال یې په حمل کې پیل کیږي(دسړو سیمو ښوونځي)

میاشتې	محتوا	لومړۍ اونۍ	دویمه اونۍ	دریمه اونۍ	څلورمه اونۍ
حمل	عملي	۱ لوست	۲ لوست	۳ لوست	۴ لوست
		بلدتیا	جسمي تیارى	جسمي تیارى	جسمي تیارى
ثور		۵ لوست	٦ لوست	۷ لوست	۸ لوست
		خفیف اتلتیک	خفیف اتلتیک	خفیف اتلتیک	خفیف اتلتیک
جوزا		۹ لوست	۱۰ لوست	۱۱ لوست	۱۲ لوست
		خفیف اتلتیک	خفیف اتلتیک	خفیف اتلتیک	خفیف اتلتیک
سرطان		۱۳ لوست	۱۴ لوست	څلورنیم میاشتنۍ ازموینه	
		ازاد	ازاد		
اسد		دوه اونۍ رخصتي		۱۵ لوست	۱٦ لوست
				جسمي تیارى	جسمي تیارى
سنبله		۱۷ لوست	۱۸ لوست	۱۹ لوست	۲۰ لوست
		جسمي تیارى	جسمي تیارى	جسمي تیارى	جسمي تیارى
میزان		۲۱ لوست	۲۲ لوست	۲۳ لوست	۲۴ لوست
		والیبال	والیبال	والیبال	والیبال
عقرب		۲۵ لوست	۲٦ لوست	۲۷ لوست	۲۸ لوست
		والیبال	والیبال	والیبال	والیبال
قوس		د کلنۍ ازموینه			
نظري محتوا	لومړی وار (نوبت)	– له پیل څخه تر اوسه دبدني روزنې او ورزش تاریخچه – جسمی تیارى، ارزښت او تاریخچه یې – د جسمي تیارى قابلیتونه (دزړه، تنفس او سرعت) – په ورزش کې محافظتي نکتې – په ورزش کې دمحافظت ساتنې وسایل – د خفیف اتلتیک ورزشي څانګې تاریخچه، قوانین او مقررات			
	دویم وار(نوبت)	– اوبه او ورزش – د جسمې تیاري قابلیتونه (انعطاف منل او تعادل) – په ورزش کې فردي حفظ الصحه – دو دیزې لوبې (وزلوبه– درسی کشول) – دوالیبال ورزشي څانګې تاریخچه او قوانین			

یادونه:

- ښوونکی د نظري محتوا(پورته ردیف) په برخه کې د ټاکل شوو سرلیکونو له مخې او په خپل تشـــخیص ســـره(د ساعت په پیل یا پای کې) نظري مطالب زده کوونکو ته لیږدوي، دغه راز له ټولو مطالبو څخه یوه کتابچه تیاروي او زده کوونکو ته یې ورکوي او له هغو څخه د ارزیابۍ په برخه کې په ټاکلي وخت او په معرفي شـــوو لارو چـــارو آزموینه اخیستل کېږي.
- ښوونکی په ازادو لوستونو کې اختیار لري چې د رخصت شوو درسی ساعتونو د جبران لپاره په پروګرام کې لـــه رامنځته شوې زماني فضا څخه د دورې د پای جشنونه او ټیمي لوبې جوړې کړي او له تکمیلي زده کړو څخه ګټه واخلي.
- د اووم ټولګي لپاره اټکل شوې نظري محتوا(پورته ردیف) په دوو جلا جلا برخو ویشل شوې ده. لومړۍ برخـــه د پوهې په ډول په لومړي وار کې زده کوونکو ته لیږدېږي او ازموینه ترې اخیستل کېږي او دویمه برخه هم په دویـــم وار (نوبت) کې.

په اووم ټولګي کې د بدني روزنې د نهه میاشتېنې لوست طرحه

د هغو ولایتونو لپاره چې تعلیمي کال یې په حمل کې پیلیږي (د سړو سیمو ښوونځي)

د لوست سرلیکونه:
جسمي تیاري، د خفیف اتلتیک او د والیبال د ورزشي څانګو زده کړه
دپروګرام مخاطب: هلکان او نجونې زده کوونکي

میاشتې	د اوونۍ ګڼه	د هر لوست اړوند د زده کړې محتوا او فعالیتونه	پـــه درســـي لارښود پورې اړوند مخونه
حمل	۱	– له یو بل درسي پروګرام سره بلدتیا چې دکال په اوږدو کې به سرته ورسیږي. – د ښوونې او روزنې د زده کړې له مخې د درسي واحد معرفي –دحاضر یدو اودبدن تودولولپاره څرګندول اوښودل – د ډلو ټاکل، سرګروپان، د مسوولیتونو او رولونو ټاکل	
	۲	جسمي تیارۍ	
		– د قلبي، تنفسي قابلیتونو معرفي او تمرین	
	۳	– د قلبي– تنفسي قابلیت د ښه والي او پراخوالي په برخه کې تمرین	
	۴	– د سرعت د قابلیت معرفي او تمرین	
ثور	۵	– د ستارت تخنیک او ډولونو زده کړه – د ستارتونو زده کړه – د خفیف اتلتیک ورزشي څانګې زده کړه	
	۶	– د ستارت تخنیک د ښه والي په برخه کې تمرین	
	۷	– د چټکې منډې زده کړه – فردي او ډله ییزې سیالۍ او ریکاردونو ثبت	

میاشت	اونۍ	منځپانګه	
	۸	– د سرعت د ښه والي په برخه کې تمرین – فردي او ډله ییزې سیالۍ او د ریکاردونو ثبت.	
جوزا	۹	– د ریلي منډې زده کړه او تمرین – فردي او ډله ییزې سیالۍ او د ریکاردونو ثبت	
	۱۰	– د اسقامتي منډې زده کړه – فردي او ډله ییزې سیالۍ او د ریکاردونو ثبت	
	۱۱	– د استقامتي منډې دښه والي په برخه کې تمرین – دفردي او ډله ییزې سیالۍ او د ریکاردونو ثبت	
	۱۲	د پلي تګ زده کړه او تمرین	
سرطان	۱۳	آزاد	
	۱۴	آزاد	
	څلورنیم میاشتنۍا زموینه		
اسد	دوه اونۍ رخصتي		
	۱۵	–جسمي تیاری – دانعطاف منلود قابلیت معرفي اوتمرین	
	۱۶	د والیبال د ورزشي ځانګې زده کړه – دوالیبال له توپ سره بلدتیا	
سنبله	۱۷	–دتعادل دقابلیت معرفي اوتمرین	
	۱۸	–دوالیبال دورزشي ځانګې زده کړه دتوپ اووالیبال له ځمکې سره بلدتیا	
	۱۹	– د وضعیتونو، ګاردونو تمرین او په ځمکه حرکت – د وضعیتونو، ګاردونو تمرین او په ځمکه حرکت	
	۲۰	د پنجې د تخنیک زده کړه – د پنجې د تخنیک تمرین	
میزان	۲۱	– دڅنګل د تخنیک زده کړه – د څنګل د تخنیک تمرین	
	۲۲	– د پنجې او څنګل د تخنیکونو تمرین	

	۲۳	– (دلوړ او مخامخ) پاس زده کړه – د (لوړ او مخامخ) پاس تمرین	
	۲۴	د ورکړل شوې زده کړې او مقرراتو د ټولو تخنیکونو په اجراء کولو سره د والیبـــال ډله ییزې لوبې	
عقرب	۲۵	– له لاندې ښخه د ساده سرویس تمرین – له لاندې ښخه د ساده سرویس زده کړه	
	۲۶	– د سرویس تخنیک زده کړه – د سرویس تخنیک تمرین	
	۲۷	– د جال پرمخ د دفاع زده کړه – د جال پرمخ د دفاع تمرین	
	۲۸	د ورکړل شوې زده کړې او مقرراتو د ټولو تخنیکونو په اجرا کولو سره د والیبال ډله ییزې زده کړې	
قوس	د کال وروستۍ آزموینه		

په اووم ټولګي کې دبدني روزنې دلوست کلنۍ پلان

د هغو ولا تیونو لپاره چې تعلیمي کال یې په سنبله کې پیل کیږي (دتودوسیمو ښوونځي)

میاشتې	محتوا	لومړۍ اونۍ	دویمه اونۍ	دریمه اونۍ	څلورمه اونۍ
سنبله	عملي			۱ لوست	۲ لوست
				بلدتیا	جسمي تیاری
میزان		۳ لوست	۴ لوست	۵ لوست	۶ لوست
		جسمي تیاری	جسمي تیاری	خفیف اتلتیک	خفیف اتلتیک
عقرب		۷ لوست	۸ لوست	۹ لوست	۱۰ لوست
		خفیف اتلتیک	خفیف اتلتیک	خفیف اتلتیک	خفیف اتلتیک
قوس		۱۱ لوست	۱۲ لوست	څلورنیم میاشتنۍ ازموینه	
		خفیف اتلتیک	خفیف اتلتیک		
جدی		دوه اونۍ رخصتي		۱۳ لوست	۱۴ لوست
				آزاد	آزاد
دلو		۱۵ غونډه	۱۶ غونډه	۱۷ غونډه	۱۸ لوست
		جسمي تیاری	جسمي تیاری	جسمي تیاری	والیبال
حوت		۱۹ لوست	۲۰ لوست	۲۱ لوست	۲۲ لوست
		والیبال	والیبال	والیبال	والیبال
حمل		۲۳ لوست	۲۴ لوست	۲۵ لوست	۲۶ لوست
		والیبال	والیبال	والیبال	والیبال
ثور		۲۷ لوست	۲۹ لوست	۳۰ لوست	۳۰ لوست
		والیبال	والیبال	آزاد	آزاد
جوزا		کلنۍ آزموینه			
نظري محتوا	لومړی وار(نوبت)	– له پیل څخه تر اوسه دبدني روزنې او ورزش تاریخچه – جسمي تیاری، ارزښت او تاریخچه یې – د جسمي تیاری قابلیتونه(دزړه، تنفس او سرعت) – په ورزش کې محافظتي نکتې – په ورزش کې دمحافظت ساتنې وسایل – د خفیف اتلتیک ورزشي څانګې تاریخچه، قوانین او مقررات			
	دویم وار(نوبت)	– اوبه او ورزش – د جسمي تیاری قابلیتونه (انعطاف منل او تعادل) – په ورزش کې فردي حفظ الصحه – دو دیزې لوبې (وزلوبه– درسی کشول) – دوالیبال د ورزشي څانګې تاریخچه او قوانین			

یادونه:

- ښوونکی د نظري محتوا(پورته ردیف) په برخه کې د ټاکل شوو سرلیکونو له مخې او په تشخیص سره(د ساعت په پیل یا پای کې) نظري مطالب زده کوونکو ته لیږدوي، دغه راز له ټولو مطالبو څخه یوه کتابچــه تیــاروي او زده کوونکو ته یې ورکوي او له هغو څخه د ارزیابی په برخه کې په ټاکلې وخت او په معرفي شوو لارو چارو آزموینه اخیستل کېږي.
- ښوونکی په آزادو لوستونو کې اختیار لري چې د رخصت شوو درسی ساعتونو د جبران لپاره په پروګرام کې لــه رامنځته شوي زمانې فضا څخه د دورې د پای جشنونه او ټیمي لوبې چوړې کړي او له تکمیلي زده کړو څخه ګټه واخلي.
- د اووم ټولګي لپاره اټکل شوې نظري محتوا(پورته ردېف) په دوو جلا جلا برخو ویشل شوي ده. لومړۍ برخــه د پوهې په ډول په لومړي وار کې زده کوونکو ته لیږدېږي او آزموینه ترې اخیستل کېږي او دویمه برخه هم په دویم نوبت (وار) کې.

په اووم ټولګي کې د بدني روزنې د نهه میاشتني لوست طرحه

د هغو ولایتونو لپاره چې تعلیمي کال یې په سنبله کې پیلېږي (د تودو سیمو ښوونځي)

درسي سرلیکونه: جسمي تیاری، د خفیف اتلتیک او د والیبال دورزشي څانګو زده کړه

د پروګرام مخاطب: هلکان اونجونې زده کوونکي

میاشتې	د اوونۍ غونډه	د هرې لوست اړوند د زده کړې محتوا او فعالیتونه	په درسي لارښود پورې اړوند مخونه
سنبله	۱	– له یو بل درسي پروګرام سره بلدتیا چې په اوږدو کې به سرته ورسیږي. – د ښوونې او روزنې او زده کړې له مخې د درسي واحد معرفي –د حاضریدو اوبدن تودولولپاره توضیح اوښودل – د ډلو ټاکل، سرګروپان، د مسؤولیتونو او رولونو ټاکل	
	۲	– جسمي تیارۍ د قلبي، تنفسي قابلیتونو معرفي او تمرین	
میزان	۳	– د قلبي– تنفسي قابلیت د ښه والي او پراخوالی په برخه کــې تمرین	
	۴	– د سرعت د قابلیت معرفي او تمرین	
	۵	دخفیف اتلتیک د ورزشي څانګې زده کړه – د ستارت تخنیک (او ډولونو) زده کړه – د ستارتونو تمرین	
	۶	– د ستارت تخنیک د ښه والي په برخه کې تمرین	

میاشت	اونۍ	منځپانګه		
عقرب	۷	– دچټکې منډې زده کړه – فردي او ډله ییزې سیالۍ اود ریکاردونو ثبت		
	۸	– دچټکې منډې د ښه والي په برخه کې تمرین – فردي او ډله ییزې سیالۍ او د ریکاردونو ثبت		
	۹	– د ریلي منډې زده کړه او تمرین – فردي او ډله ییزې سیالۍ او د ریکاردونو ثبت		
	۱۰	– د اسقامتي منډې زده کړه – فردي او ډله ییزې سیالۍ او د ریکاردونو ثبت		
قوس	۱۰	– د استقامتي منډې د ښه والي په برخه کې تمرین – فردي او ډله ییزې سیالۍ او د ریکاردونو ثبت		
	۱۲	د پلي تګ زده کړه او تمرین		
	د لومړي نوبت آزموینه			
جدی	دوه اونۍ رخصتي			
	۱۳	آزاد		
	۱۴	آزاد		
دلو	۱۵	جسمي تیاری		
		د انعطاف منلو معرفي اوتمرین		
	۱۶	د انعطاف منلود قابلیت د ښه والي اوپراخوالي په برخه کې تمرین		
	۱۷	– د تعادل د قابلیت معرفي او تمرین		
	۱۸	– له توپ اودوالیبال له ځمکې سره بلدتیا – له توپ، ځمکې او والیبال سره بلدتیا		
حوت	۱۹	– د وضعیتونو، ګاردونو زده کړه او په ځمکه حرکت – د وضعیتونو، ګاردونو تمرین او په ځمکه حرکت		
	۲۰	– د پنجي د تخنیک زده کړه – د پنجي د تخنیک تمرین		
	۲۱	– دڅنګل د تخنیک زده کړه – دڅنګل د تخنیک تمرین		
	۲۲	– د پنجي او څنګل د تخنیکونو زده کړه – د پنجي او څنګل د تخنیکونو تمرین		
حمل	۲۳	– د پاس زده کړه (لوړ او مخامخ) – د پاس تمرین(لوړ او مخامخ)		
	۲۴	– د ورکړل شوې زده کړې او مقرراتو د ټولو تخنیکونو په اجراء کولو سره د والیبال ډله ییزې لوبې		

	۲۵	– له لاندې څخه د ساده سرويس زده کړه – له لاندې څخه د ساده سرويس تمرين	
	۲۶	– د سرويس د تخنيک زده کړه – د سرويس د تخنيک تمرين	
ثور	۲۷	– د جال پرمخ د دفاع زده کړه – د جال پرمخ د دفاع تمرين	
	۲۸	– د ورکړل شوې زده کړې او مقرراتو د ټولو تخنيکونو په اجرا کولو سره د واليبال ډله ييزې زده کړې	
	۲۹	ازاد	
	۳۰	ازاد	
جوزا	د کال وروستۍ آزموينه		

د اووم ټولګي د ښوونې او روزنې د مضمون د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: ۴۵ دقیقې ۲ لوست حمل میاشت

د مطلبونو سرلیکونه	د مطلبونو شرح	
د لوست موضوع	جسمي تیاري (د زړه او تنفس قابلیت)	
(دانشي، مهارتي او ذهنیتي) دزده کړې موخه	– له زده کوونکو هیله کیږي چې د لوست په پای کې لاندې موخې تر لاسه کړي. – د قلبي تنفسي تیارۍ له مفهوم سره بلدتیا – د قلبي– تنفسي قابلیت د ښه والي لپاره له بیلابیلو تمرینونو سره آشنا یي – د قلبي – تنفسي قابلیت د ښه والي او لاس ته راوړلو په برخه کې بیلابیل تمرینونه سرته ورسوي. – د جسمي تمرینونو له سرته رسولو سره چې د قلبي – تنفسي قابلیت د ښه والي سبب شي او روغتیا ته ګټه ورسوي، مینه او لیوالتیا پیدا کړي.	
د تدریس مېتود	تکلیفي روش، د مسسألې د حل روش، اکتشافي روش	
د تدریس اړیني سامان او لوازم	یو شمېر رسۍ، پلاستیکي مخروطونه، د رنګه کچ څو چوکاټونه	
د ارزونې لارې	مشاهده – عملي تست	
د تدریس فعالیتونه او په ټولګي کې زده کړه	مقدماتي فعالیتونه، د لباس بدلون، حاضري، توصیه، لارښوونه، په ګروپونو کې د زده کوونکو ودرېدل	وخت ۵ دقیقې
	د انګیزې رامنځته کول: ۱– په ځینو فعالیتونو کې د سیالۍ رامنځته کول(مثلاً: په لږ وخت کې د یو تګلوري وهل) ۲– فعالیتونو ته بدلون ورکول	

د ښوونکي د تدریس فعالیتونه(د مفاهیمو زده کړه او ارزونه)	د زده کوونکو د زده کړې فعالیتونه	وخت
ښوونکی لومړی زده کوونکو ته قلبي– تنفسي قابلیت وریپژني. د تمرین د سختوالي د کنترول په خاطر ښه ده چې ښوونکی د اصلي فعالیت تر پیل دمخه د زده کوونکو د زړه ټکانونه وګوري او د تمرین سختوالی د هر زده کوونکي لپاره وټاکي. له دې پړاو وروسته د زده کوونکو لپاره دندې ټاکي. د رسۍ لوبه، په بیلابیلو واټن ونو سره منډې (چې په مخروطونو یا ګچ سره په نښه شوې وي). زده کوونکي په خپلو ګروپونو او ډلو کې ورزشي لوبې د خپل ښوونکي یا سرګروپ په لارښونه سرته رسوي.	• د ښوونکي څرګندونوته پاملرنه • د فعالیتونو سرته رسول • د حرکتونو مشاهده • یو بل ته فدبک ورکول	۴۰
د ښوونکي لپاره اضافي معلومات ددغه لوست د ښه تدریس په خاطر ښوونکي ته لازمه ده چې لاندې بحثونه چې د تدریس په لارښو د کتاب کې راغلي دي، مطالعه کړي. ۱– جسمي تیارى، ارزښت او تاریخچه یې له .... مخ څخه		

۲– د جسمي تياري قابليتونه (دزړه اوتنفس قا بليتونه) له .... مخ څخه ۳– د تمرين د شدت ټاکل له .... مخ څخه ۴– د بدني روزنې د زده کړې او تدريس مېتودونه له .... مخ څخه ۵– په بدني روزنې او ورزش کې سنجش او اندازه کول له .... مخ څخه ٦– د بدن تودول او سړول	

د اووم ټولګي بدني ښوونې او روزنې د مضمون د تدریس لارښود پلان

د تدریس وخت: ۴۵ دقیقې ۲ لوست د جوزا میاشت

د مطلبونو سرلیکونه	د مطلبونو شرح	
د لوست موضوع	د باسکتبال زده کړه (دریبل زده کړه)	
(دانشي، مهارتي او ذهنیتي) دزده کړې موخه	– له زده کوونکو څخه هیله کیږي چې د لوست په پای کې لاندې موخې تر لاسه کړي. • د دریبل په تعریف پوه شي. • د دریبل له تخنیک څخه د استفادې په لاروچارو باندې پوه شي. • د دریبل تخنیک د مدافع په شته والي کې سرته ورسوي. • په لوبه کې د دریبل تخنیک سرته ورسوي. • په ګروپي او ډله ییز کار کې ګډون ته مینه وښيي. • د اخلاقي اصولو، قوانینو او مقرراتو رعایت وکړي.	
د تدریس مېتود	ګام په ګام روش، تکالیفي روش(وظیفه یي)	
د تدریس اړیني سامان او لوازم	د باسکتبال یوشمیرتوپونه، پلاستیکي مخروطونه، سپینه تخته	
د ارزونې لارې	مشاهده – عملي تست	
د تدریس فعالیتونه او په ټولګي کې زده کړه	مقدماتي فعالیتونه، د لباس بدلول، حاضري، لارښودنه، توصیه، په وخت سره په خپلو ډلو کې ودرېدل	وخت ۵ دقیقې
	د انګیزې رامنځته کول ۱– د سیالۍ رامنځته کول ۲– په فعالیتونو پیل کول	
د ښوونکي د تدریس فعالیتونه (د مفاهیمو زده کړه او ارزونه)	د زده کوونکو د زده کړې فعالیتونه	وخت
ښوونکی لومړی هغه تخنیک چې په پام کې یې نیولي وي، زده کوونکو ته زده کوي او د هغه د اجراء کولو ډول زده کوونکو ته ښيي. وروسته زده کوونکي په خپلو ډلو کې درېږي، د بدن په تودولو پیل کوي. عمومي تودول، لکه :(منډې او نرمش، د توپ اچولو تمرین) اجراء کوي. له تودولو وروسته زده کوونکي په ګروپي شکل په سالون کې یا په ځمکه په تیت او پرک ډول د سرګروپونو تر مدیریت او د ښوونکي تر څارنې لاندې تمرین کوي. ښوونکی دزده کوونکودزد ه کړې اومهارت دکچې دمعلومولو لپاره هغوی په لوبه کې پربږدي. د مشاهدې او فدبک په واسطه هغوی ارزيابي کوي او د هغوی د تیر وتنې حرکتونه اصلاح کوي. ښوونکی د لوست په پای کې له زده کوونکو غواړي چې په آرامه منډه وکړي چې بدن یې سوړ شي. په پای کې وسایل او تجهیزات	• د ښوونکي څرګندونوته پام • په یوه کسیزه، دوه کسیزه او ډله ییزه توګه د تخنیکونو سرته رسول • د هم صنفي یا د خپل ګروپ په واسطه د تخنیک د سرته رسولو مشاهده • خپل ټولګیوال ته فدبک ورکول	۴۵دقیقې

<table>
<tr><td>جمع کوي لازمه لارښونه ورته کوي او کورنۍ دنده ورکوي.</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">د ښوونکي لپاره اضافي معلومات
ددغه لوست د ښه تدریس په خاطر ښوونکی ته لازمه ده چې د ښوونکي په لارښود کتاب کې لاندې بحث ته پام واړوي.
۱– د باسکتبال د ورزشي ځانګې زده کړه له .... مخ څخه
۲– د بدني روزنې د زده کړې او تدریس میتود له .... مخ څخه
۳– په بدني روزنه او ورزش کې سنجش او اندازه ګیري له .... مخ څخه
۴– د بدن تودول او سړول له .... مخ څخه</td><td></td></tr>
</table>

د یو لوست لپاره نمونه طرحه

د لوست سرلیک: **جسمي تیاری**

د لوست موخې:

پوهنیزه: له جسمي تیاري او د هغه له ارزښت سره د زده کوونکو بلدتیا. د زړه او تنفس له قابلیت سره د زده کوونکو بلدتیا.

مهارتي: د بدني فعالیتونو په سرته رسولو کې تمرین او د مهارت تر لاسه کول چې د زړه او تنفس پیاوړتیا رامنځته کوي.

ذهنیتي: د جسمي تیاري د قابلیت زده کړې او همیشه والي ته لیوالتیا، په فعالیتونو کې له فعال حضور سره مینه، د ټولګي د مقرراتو رعایت.

ټولګي: د اونیز لوست اوومه شمېره: ۲ میاشتې: حمل، د پسرلي فصل

د اړتیا وړ وسایل: یو شمېر رسۍ، د توپ ډولونه، یو شمېر کړۍ

د اړتیا وړ فضا: د ښوونځي په خلاصه فضا سره د ورزش سالون، یا له ښوونځي څخه بهر خلاصه فضا

شمېره	موضوع	فعالیتونه	وخت	ملاحظات
۱	سازماني تیارى	– د لباس بدلول – سوب اوناسوب – په لوست پورې د اړوند پروګرام او فعالیتونو شرحه –څرګندول او قراردادونه	۵	په فعالیتونو کې د زیاتو معلوماتو د لاس ته راوړلو لپاره دې د کتاب پاڼو ته مراجعه وشي.
۲	بدني تیارى	– عمومي تودول – تخصصي تودول	۱۰	په فعالیتونو کې د زیاتو معلوماتو د لاسته راوړلو لپاره دې د کتاب پاڼو ته مراجعه وشي.
۳	دلوست دموضوع زده کړه	–د تیر لوست د لوست تکرار. – د جسمي تیاري د موضوع او د هغه د ارزښت زده کړه – د زړه او تنفس د قابلیت ورپېژندنه	۱۰	په فعالیتونو کې د زیاتو معلوماتو د لاس ته راوړلو لپاره دې د کتاب پاڼو ته مراجعه وشي.
۴	د لوبې تمرین	– د زړه او تنفس د تیاري د لاس ته راوړلو په برخه کې د فعالیتونواو بیلابیلو لوبو د اجرا کول	۱۵	په فعالیتونو کې د زیاتو معلوماتو د لاسته راوړلو لپاره دې د کتاب پاڼو ته مراجعه وشي.
۵	د لوست پای ته رسول	– د بدن سړول – د زده کوونکو پواسطه د وسایلو جمع کول – جمع بندي او توصیه – د تکلیفونو مشخص کول	۵	په فعالیتونو کې د زیاتو معلوماتو د لاسته راوړلو لپاره دې د کتاب پاڼو ته مراجعه وشي.

د یو لوست لپاره نمونه طرحه

د لوست سرليک: د با سکتبال زده کړه

د لوست موخې:

پوهنيزه: د باسکتبال د ورزشي ځانګې له تاريخچې سره د زده کوونکو بلدتيا ، د پاس او نيولو له مهـــارتونو ســـره د زده کوونکو بلدتيا

مهارتي: د پاس او نيولو تخنيکونو په سرته رسولو کې تمرين او د مهارت لاسته راوړل

ذهنيتي: د باسکتبال له ورزشي ځانګې زده کړې او هميشه والي ته ليوالتيا، په فعاليتونو کې له فعال حضور ســـره مينـــه، د ورزشي ځانګې د لوست د ټولګي د مقرراتو رعايت

ټولګی: د اونيز لوست اوومه شمېره: د اسد میاشت، اوړي فصل

د اړتيا وړ وسايل: يو شمېر توپونه

د اړتيا وړ فضا: د ورزش سالون يا د ښوونځي خلاصه فضا

شمېره	موضوع	فعاليتونه	وخت	ملاحظات
۱	سازماني تياری	– د لباس بدلول – حضور او غياب – په لوست پورې د اړوند پروګـــرام او فعـــاليتونو شرح – څرګندونه او قراردادونه	۵	په فعاليتونو کې د زياتو معلوماتو د لاس ته راوړلو لپـــاره دې د کتاب پاڼو ته مراجعه وشي.
۲	بدني تياری	– عمومي تودول – تخصصي تودول	۱۰	په فعاليتونو کې د زياتو معلوماتو د لاس ته راوړلو لپـــاره دې د کتاب پاڼو ته مراجعه وشي.
۳	دلوست دموضوع زده کړه	– دتير لوست تکرار – د پاس او نيولو زده کړه	۱۰	په فعاليتونو کې د زياتو معلوماتو د لاس ته راوړلو لپـــاره دې د کتاب پاڼو ته مراجعه وشي.
۴	د لوبې تمرين	– د مهارتونو او لوبې تمرين	۱۶	په فعاليتونو کې د زياتو معلوماتو د لاس ته راوړلو لپـــاره دې د کتاب پاڼو ته مراجعه وشي.
۵	د لوست پای ته رسول	– د بدن سړول – د زده کوونکو پواسطه د وسايلو جمع کول – جمع بندي اولارښوونې –دستونزو مشخص کول	۵	په فعاليتونو کې د زياتو معلوماتو د لاس ته راوړلو لپـــاره دې د کتاب پاڼو ته مراجعه وشي.

په اووم ټولګي کې د بدني روزنې د مضمون د ارزونې لارښود

د بدني روزنې په درسي پروګرام کې زده کوونکي په دريو پوهنيزو، مهارتي او ذهنيتي برخوو کې ارزول کېږي. دغــه درې برخې بايد په پر له پسې توګه له مناسبو تستونو په استفاده تر سنجش لاندې ونيول شي. دې ته په پــاملرنې ســـره چـــې د افغانستان په تعليمي نظام کې د نمرو ورکولو سيستم له صفر څخه تر سلو پورې دی.
د هرې درسي برخې د فيصدۍ ونډه د هر نوبت د آزموينې په پای کې بايد د لومړي جدول په شرحه سره وي.

۱ جدول

د يادولو برخې	په فيصدي سره ونډه
پوهنيزه	۲۰
مهارتي	٦۰
ذهنيتي	۲۰
جمع	۱۰۰

۲- له کلني پلان سره سم د بدني روزنې لوست په يوه ټاکلې نهه مياشتنۍ دوره کې ورکول کېږي.
په دغه پروګرام کې په هر کـــال کې دوې ازموينې اټکل شوې دي چې هره يوه جلا نمرې لري. په لومړۍ ازموينه کې لـــه سلو څخه ۴۰ نمرې او په دويمه ازموينه کې له سلو څخه ٦۰ نمرې ځانګړې شوي دي. د کال په پـــای کـــې د دواړو ازموينو نمرې سره جمع کېږي.
په دوهم جدول کې په يو تعليمي کال کې د هر ې ازموينې د نمرو ونډه او په دريم جدول کې چې د اختصاصي شوو نمرو د فيصدی مجموعه راغلي ده لومړی او دويمه آزموينه ښيي.

.

په ۲ جدول کې په يو تعليمي کال کې د هر امتحان د نمرو ونډه

ازموينې	له کلنيو نمرو څخه د نمرو ونډه	ملاحظات (کتنې)
اول	۴۰	د ارزونې ورِ موضوعات د۴ شميرې دجدول په څير دي
دويم	٦۰	د ارزونې ورِ موضوعات د ۵ شميرې دجدول په څيــر دي.
جمع	۱۰۰	

دریم جدول- په یو تعلیمي کال کې دهرې ازموینې دنومروونډه

د زده کړې برخې			له ټولو نمرو څخه د زده کړې په هره برخه کې د فیصدي ونډه	له ټولو نمرو څخه د هــرې برخې د نمرو ونډه
پوهنیزه	لومړی وار		۲۰	۸
	دویم وار		۲۰	۱۲
مهارتي	لومړی وار	جسمي تیاری	۳۰	۱۰
		ورزشي څانګه	۳۰	۱۴
	دویم وار	جسمي تیاری	۳۰	۱۰
		ورزشي څانګه	۳۰	۲۶
ذهنیتي	لومړی وار		۲۰	۸
	دویم وار		۲۰	۱۲
جمع				۱۰۰

۳- د ارزونې او سنجش له مفاهیمو او لارو چارو سره د ښوونکو د لازیاتې بلدتیا په خاطر په بدني روزنه او ورزش کــې د سنجش او اندازه ګیري تر سرلیک لاندې مطالب د ښوونکي د لارښود کتاب په دویم فصل کې راغلي دي چې په واقعیت کې په دې موضوع کې د ښوونکي د عمل لارښود دی.

۴- د هر زده کوونکي په ارزیابی کې د هغه د پرمختګ کچه باید د هغه له خپل ځان سره پرتله شي.

له دې امله لازمه ده چې ښوونکی د فصل په پیل کې د زده کوونکو د مهارتونو او قابلیتونو سنجش وکړي او نتیجې یــې د فصل د وروستي سنجش له نتیجې سره په پرتله کړي او په تیره بیا د زده کوونکو د پرمختګ په هکله نظر څرګند کـــړي. ښوونکی باید دغه بهیر په داسې ډول سرته ورسوي چې زده کوونکي متوجې نشي. ځکه امکان لري چې زده کوونکي پـــه ابتدایي سنجش کې په ربښتیني توګه هلې ځلې ونه کړي.

۴- د پوهنیزو، مهارتي او ذهنیتي موخو موضوعګانې، ټولې نمرې او محتویات چې د اووم ټولګي په درسي پروګرام کې به راشي په ۴ او ۵ جدولونو کې شرحه شوي دي.

د ارزونې برخه	د ارزونې برخه	د ارزیابی موضوعات	ټولې نمرې	د ارزونې وخت	د ارزونې لاره
مهارتي	جسمي تیاري	د زړه او تنفس قابلیت	۵	د سرطان او قوس د میاشتې وروستۍ دوه اونۍ	عملي تستونه
		د سرعت قابلیت	۵	د سرطان او قوس د میاشتې وروستۍ دوه اونۍ	عملي تستونه

		شروع	۳	د سرطان او قوس د میاشتې وروستي دوه اونۍ	عملي تستونه
		دمنډې سرعت	۳	د سرطان او قوس د میاشتې وروستۍدوه اونۍ	عملي تستونه
		دمنډې استقامت	۳	د سرطان او قوس د میاشتې وروستۍدوه اونۍ	عملي تستونه
		ریلي منډه	۳	د سرطان او قوس د میاشتې وروستۍ دوه اونۍ	عملي تستونه
		پلی تگ	۲	د سرطان او قوس د میاشتې وروستۍ دوه اونۍ	عملي تستونه
پوهنیز		له پیل څخه تر اوسه پورې د بدني روزنـــې او ورزش تاریخچه	۱	د سرطان او قوس د میاشتې وروستۍ دوه اونۍ	شـــفاهي او لکینـــې تستونه پروژه...
		دجسمي تیاري ارزښت او تاریخچه یې	۱	د سرطان او قوس د میاشتې وروستۍ دوه اونۍ	شـــفاهي او لکینـــې تستونه، پروژه...
		په ورزش کې محا فظتـــي تکی	۱	د سرطان او قوس د میاشتې وروستۍدوه اونۍ	شـــفاهي او لکینـــې تستونه، پروژه...
		د جسماني تیـــاري (د زړه، تنفس، سرعت) قابلیتونه	۱	د سرطان او قوس د میاشتې وروستۍ دوه اونۍ	شـــفاهي او لکینـــې تستونه، پروژه...
		په ورزش کې د محا فظت وسایل	۱	د سرطان او قوس د میاشتې وروستۍ دوه اونۍ	شـــفاهي او لکینـــې تستونه، پروژه...
		د خفیف اتلتیک ورزشـــي څانگې، تاریخچه، قوانین او مقررات	۳	د سرطان او قوس د میاشتې وروستۍ دوه اونۍ	شـــفاهي او لکینـــې تستونه، پروژه...

د ارزونې برخه	د ارزونې برخه	د ارزونې موضوعات	ټولې نمرې	د ارزونې وخت	د ارزونې لاره
		– د ښوونځي په دننه او بهر کې په ورزشي فعالیتونو کې فعال ګډون ته لیوالتیا	۲	همیشه	د لیست او کورني رپوټ په چکولو کې مشاهده او په تم ځای کې د غړیتوب مشاهدې
		– د جسمي تیاریو ساتنې او لوړ والي ته لیوالتیا	۱	همیشه	د لیست په چکولو کې مشاهده او ثبت
		– د ورزشي مهارتونو زده کړې او پراخوالي ته لیوالتیا	۱	همیشه	د لیست په چکولو کې مشاهده او ثبت
نګرشي (ذهنيتي)		په ورزشي فعالیتونوکې دمحا فظتي اوصحي اصولورعایت ته لیوالتیا	۱	همیشه	د لیست په چکولو کې مشاهده او ثبت
		– په ورزشي فعالیتونو کې د اخلاقي اصولو او نظم زده کړې او رعایتولو ته لیوالتیا	۱	همیشه	د لیست په چکولو کې مشاهده او ثبت
		– د ډله ییزو فعالیتونو سرته رسولو ته لیوالتیا	۵ او ۰	همیشه	د لیست په چکولو کې مشاهده او ثبت
		– د ورزشي مالونو، تجهیزاتو او وسایلو ساتنې ته لیوالتیا	۵ او ۰	همیشه	د لیست په چکولو کې مشاهده او ثبت
		خپلو او د نورو قوانینو او مقرراتو ته درناوی	۱	همیشه	د لیست په چکولو کې مشاهده او ثبت
جمع			۴۰		• یوازې د هغو ولایتونو لپاره چې تعلیمي کال یې له حمل څخه پیل کېږي. • د هغو ولایتونو لپاره چې تعلیمي کال یې له سنبلې څخه پیل کېږي.

۵- جدول : په اووم ټولګي کې د بدني روزنې د مضمون د ارزیابۍ لارښونه – دویم وار (نوبت)

د ارزونې برخه	د ارزونې برخه	د ارزونې موضوعات	ټولې نمرې	د ارزونې وخت	د ارزونې لاره
	جسمي تیاری	د انعطاف منلو قابلیت	۵	د سرطان او قوس میاشتو وروستۍ اونۍ	عملي تستونه
		د تعادل قابلیت	۵	د سرطان او قوس میاشتو وروستۍ اونۍ	عملي تستونه
	د والیبال ورزشي ځانګه	وضعیتونه، ګاردونه او په ځمکه حرکت	۳	د سرطان او قوس میاشتو وروستۍ اونۍ	عملي تستونه
		د پنجې تخنیک	۳	د سرطان او قوس میاشتو وروستۍ اونۍ	عملي تستونه
		د څنګل تخنیک	۳	د سرطان او قوس میاشتو وروستۍ اونۍ	عملي تستونه
		د پاس تخنیک	۳	د سرطان او قوس میاشتو وروستۍ اونۍ	عملي تستونه
		د سرویس تخنیک	۳	د سرطان او قوس میاشتو وروستۍ اونۍ	عملي تستونه
		دشوت تخنیک	۳	د سرطان او قوس میاشتو وروستۍ اونۍ	عملي تستونه
		د جال پر مخ دفاع	۳	د سرطان او قوس میاشتو وروستۍ اونۍ	عملي تستونه
		په لوبه کې ارزونه	۵	د سرطان او قوس میاشتو وروستۍ اونۍ	مشاهده

د ارزونې برخه	د ارزونې برخه	د ارزونې موضوعات	ټولې نمرې	د ارزونې وخت	شفاهي، ليکني تستونه، پروژه. .
دانشي (پوهنيزه) برخه	ورزشي پوهه	اوبه اوورزش	۲	د سرطان او قوس مياشتو ورروستۍ اونۍ	شفاهي، ليکني تستونه، پروژه. .
		– د جسمي تياريو قابليتونه (د انعطاف منل او ليوالتيا)	۲	د سرطان او قوس مياشتو ورروستۍ اونۍ	شفاهي، ليکني تستونه، پروژه. . .
		– په ورزش کې فردي حفظ الصحه	۲	د سرطان او قوس مياشتو ورروستۍ اونۍ	شفاهي، ليکني تستونه، پروژه. . .
		– دوديزې لوبې(وزلوبه، د رسۍ کشول)	۲	د سرطان او قوس مياشتو ورروستۍ اونۍ	شفاهي، ليکني تستونه، پروژه. . .
		دواليبال د ورزشي ځانګې تاريخچه، قوانين اومقررات	۴	د سرطان او قوس مياشتې ورروستۍ اونۍ	
		– د ښوونځي په دننه او بهر کې په ورزشي فعاليتونو کې فعال ګډون ته ليوالتيا.	۵	هميشه	په چک ليست او د کورنۍ په رپوټ کې مشاهده او په ثبت او تم ځا ی کې دغړيتوب مشاهدې
		– د جسمي تياريو ساتنې او لوړوالي ته ليوالتيا	۱	هميشه	په چک ليست او د کورنۍ په رپوټ کې مشاهده او په ثبت او تم ځای کې د غړيتوب مشاهدې
		د ورزشي مهارتونو زده کړې او پراخوالي ته ليوالتيا	۱	هميشه	په چک ليست کې مشاهده او ثبت
		په ورزشي فعاليتونو کې د حفاظتي او روغتيايي اصولو رعايت ته ليوالتيا	۱	هميشه	په چک ليست کې مشاهده او ثبت
		دورزش په فعاليتونوکې داخلاقي اصولو اونظم زده کړې اورعايت ته ليوالتيا		هميشه	
		ګروپي فعاليتونو سرته رسولو ته ليوالتيا	۱	هميشه	په چک ليست کې مشاهده او ثبت
		ورزشي مالونو، تجهيزاتو او وسايلو ساتنې ته ليوالتيا	۱	هميشه	په چک ليست کې مشاهده او ثبت
		خپل او د نورو قوانيو او مقرراتو ته درناوي	۱	هميشه	په چک ليست کې مشاهده او ثبت

	جمع		٦٠	• د هغـــو ولايتونـــو لپاره چې تعليمي کال يې له حمل څخه پيـــل کېږي. • د هغـــو ولايتونـــو لپاره چې تعليمي کال يې په سنبله څخه پيل کېږي.	

د نظري محتوا لیک لړ

نظري محتوا

له پيل څخه تر اوسه پورې د بدني روزنې او ورزش تاريخچه

په لرغونو ټولنو کې زده کړه او بدني روزنه

زده کړه او روزنه په حقيقت کې د ځمکې پرمخ د بشرد پيدا کېدو او ځاى په ځاى کېدو له وخت څخه پيـــل شـــوي ده. شيان، چاپيريال او د طبعيت نور مظاهر ان چې په خپله ژوند او په هغه کې اړتياوې د بشر لومړني درسي کتابونه وو چې په هغه وخت کې بشر وکړى شول چې تر خپل توان پورې لا زم مقررات زده کړي او په نتيجه کې د خپلې محدودې پوهې په لاس ته راوړلو او ګټې اخيستلو سره د خپل ژوندانه چاپيريال ته په کمو او موجودو امکاناتو سره شکل ورکړي.

بشر په دغو لوړو ژورو کې د خپل ځواک په کار اچولو سره په هر ځاى کې چې له لاسه يې شوي دي، طبعيت ته متوجـــه شوى دى او په خپله خوښه يې بدلون ورکړى دى او که چېرې يې په کوم ځاى کې په طبعيت باندې توان رسيدلى نه دى، نو خپله يې ور سره جوړښت او توافق کړى دى او دغه راز يې له دښمن سره هم مقابله کړې ده. همدغه زيار او هڅه وه چې بشر د اړتياوو په له منځه وړلو کې خپله توانايي زياته کړې ده او ورو ورو يې خپل مهارتونه زيات کړي دي.

يوازې د فزيکي قدرت روزنه او بدني توانايي وه چې لومړنيو انسانانو د امنيت له پلوه په ډاډه ډول خپـــل ژونـــد تـــه دوام ورکاوه. له همدې ځايه ده چې لومړنيو قبايلو له قوي او چالاکه ماشوم سره مينه درلوده او کمزوري ماشومان يې د خپـــل ګروپ لپاره زيان باله.

د يادولو وړ ده چې د امنيت موضوع او ورزشي وسايل له ځانګړي ارزښت او لومړيتوب څخه برخمن دي.

په لرغونې مصر کې بدني روزنه:

په هغه وختونو کې چې په مدرسو کې د بدني روزنې پروګرام تصويب شوى نه و، سره له دې د ځوانانو د هڅونې په خاطر ورزشي پروګرام موجود و چې په هغه کې به خصوصي ښوونکو د بدني مهارتونو ځينې نمونې اجراء کولې او زده کوونکو به په آزادو ساعتونو کې د لوبو تمرين کاوه.

په دې ډول ګورو چې بدني روزنه او ورزشي فعاليتونه په لرغونې مصر کې دود وو، څېړونکو ددغې مينې سبب او لامل لـــه ديني چارو سره د ورزش اړه ياد کړى دى او ليکلي يې دي چې د ورزش لوبه د ديني مراسمو يوه ارزښتناکه برخـــه وه. د بيلګې په توګه د نوي کـــال د پيل له امله په مذهبي جشنونو کې چې ډېر ارزښت يې درلود، ټولو خلکو به په کې ګـــډون کاوه، په هغو کې به مذهبي نڅاګانې او د غيرو نيول موجود وو.

د مذهبي نڅا ګانو ارزښت دومره زيات و چې د هغو د زده کړې لپاره يې ځانګړې مدرسې درلودې.

په بين النهرين کې بدني روزنه:

د بابل او اشور په امپراطوريو کې د پوهې او فنونو د پراخوالي له امله روحانيونو او اشرافو، کاتبانو او صنعگرانو د ليکلـــو هنر، ژباړې، عقلي او ذهني علومو ته زياته توجه وکړه . ورزشي چارې او بدني روزنه ترې پاتي شوه. ورزشي چـــارې تـــر لرغونې زمانې او ابتدايي ټولنوپورې د لږ ارزښت څخه برخمنې وې، تر دې ځايه چې ويلای شو چې فزيکي فعاليتونه او بدني تمرينونه يوازې په بزگرانو او ښکاريانو پورې ځانگړې شول، خو سره له دې په عسکري چارو کې دغه ورزش لـــه زيـــات ارزښت څخه برخمن و. جنگي سردارانو به د بدني چمتوالي، د چالاکي د ساتلو او جنگي توانايي د درلودلو لپاره هره ورځ مناسب تمرينونه کول او دغه کار يې د روغتيا لپاره گټور باله. د پوځي مهارتونو د زده کړې لپاره د بيلابيلو ورزشي تمرينونو سرته رسولو ته اړتيا وه. غشو ويشتونکو، کمان لرونکو، تيرو ويشتونکو او هر يو په دوو مختلفو حالا تو کـــې ځـــانگړې تمرينونه کول. سواره نظام او ارابه چلوونکو هم د متخصصانو تر نظر لاندې ورزشي زده کړې کولې. اوس پــه لنـــډ ډول ويلای شو چې د بابل او آشور په امراطوريو کې ورزش او بدني روزنه د پوځي چارو لپاره د يوې وسيلې په توگه کاريـــدلي ده.

په چين کې بد ني روزنه:

په لرغوني چين کې خلکوله ليکلو او لوستلو سره زياته علاقه درلوده. له دې امله په چين کې د جگړه کوونکو او د هغو د جنگي تياريو د نيولو په موخه په پوځي مدرسو کې بدني روزنې ته پاملرنه زياته وه.
په دې هېواد کې له دې امله چې هېواد يې د جغرافيې له مخې له هر ډول حملې څخه په امن کې و او خپله يې د پراختيا په خاطر له نورو سره د جنگ جگړو مينه نه درلوده، نو د هغو کسانو لپاره چې له عسکرى سره يې مينه درلـــوده، ورزشـــي لوست زيات ارزښت درلود. په پوځي مدرسو کې د بدن د توان او پياوړتيا لپاره بدني روزنې ته پاملرنه کېده. ځينې وخت د کسالت د ليرې کولو، د وجود د پياوړتيا او کله د ستړ يا د ليرې کولو لپاره د ورزش له ډولونو څخه کار اخيستل کېده. په پوځي مرکزونو کې د ورزش او لوبوله ډولونو څخه يو هم فوتبال و او دغه راز د سوک وهلو، پهلوانی(غېږ نيولو) په غشو او کمان سره د غشو د ويشتلو او ښکار نوم يادولای شو. ډېر ورزشونه لکه :سوک وهل، غيږ نيول او فوټبال چې وروسته يې په چين کې پراخوالی پيدا کړ، په پيل کې د پوځي زده کړو په خدمت کې و.
په لرغوني چين کې د فوټبال لپاره دگر د اوکروي توپ د جوړولو په باره کې خبرتيا لرو چې د اتو ټوټو چرم څخه يې مـــخ جوړ شوی و. ډېرې پيړۍ وروسته يعنې په پنځمه ميلادي پيړۍ کې يې د نومړي توپ په ځای له بادي توب څخه اســـتفاده وکړه. چينايانو عقيده درلوده چې له غير فعالو او کمزورو خلکو څخه ناروغي نورو ته ليږديږي، نو ځکه يې د بدني روزنې فعاليتونو ته خلک و هڅول.

له ورزشي لوبو او ورزشونو څخه لاندې لوبې د يادولو وړ دي:

۱ - غيږ نيول:

په چين کې له دغه ورزش سره خلکو ډېره مينه درلوده چې له ۲۲۵ –۶۱۸ ميلادي کال څخه دوه ځلي دغيږ نيولو رسمي لوبې شوی دي چې په نندارچيانو باندې دغه ورزش ډېر گرم و.
د ورزش په برخه کې نامتو غيږ نيوونکي په ۹۵۶ميلادی کال کې په چين کې وځلېدل.

۲- د غشو ویشتل:

په لرغوني چین کې په کمان سره د غشو ویشتل له مشهورو هنرونو څخه بلل کېده، په بیلابیلو کمانونو سره چې صــلیبي کمان هم له هماغو ډولونو څخه دی، په بیلابیلو ډولونو سره سرته رسېده. د چیني کمان دارانو د هنرونو له جملې څخه یو هم د آس د ځغلېدو په وخت کې د آس له زین څخه د غشي ویشتل وو چې د غشو د ویشتلو او جشنونو په وخت کې بــه ترې استفاده کېده.

چینایي حکیم کنفسیوس په خپل وخت کې د غشو په ویشتلو کې ډېر مشهور شوی و، د هغه په هکله لیکل شــوي چــې هیڅکله یې په الوتونکو باندې له ناستې څخه غشی نه ویشتلو. هغه د ښکار بدني روزنې خوا ته ډېر ارزښت ورکــاوه او د جال په واسطه یې د کبانو نیولو ردول. دغه راز د ارابو چلول د تورو لوبه، سوک وهل(بکس) او فوټبال نورې لوبې وې چې په چین کې کیدلې.

په هند کې بدني روزنه:

ټول هغه موخې چې اریایي قومونو د بدني روزنې لپاره درلودل، په هندوستان کې یې ژر له لاسه ورکړل. ځکه چې هغوی په حقیقت کې د بدني فعالیتونو د مردودو لو مذهبي فلسفه ومنله او دغې فلسفې د ژوندانه د ترک کولو توصیه کوله چې پــه مستقیمه توګه یې د بدن له توانایي او صحت سره مغایرت درلود.

سره له دې هم بدني روزنه بیخې هیره شوې نه وه، یو ه ډله که څه هم ډېر ه کمه و ه، خو پاملرنه یې ورته درلوده.

که څه هم سپاهګري د هندیانو د ژوند له فلسفې سره دومره جوړه نه وه، خو د سپاهیانو روزنه موجوده وه.

د عسکرو تربیتي موخي د حرفه یي عسکر و له طبعیت سره متناسب وو، له دې امله داوطلبو عسکرو ته د بدني روزنې زده کړه د پوځ په غاړه وه.

دغه راز د یادولو وړ ده چې یو شمېر لنډو ورزشي حرکتونو او بدني فعالیتونو که یې غوښتل او که یې نه غوښتل، د هندوانو مذهبي ژوندانه ته لاره پیدا کړه او دغه حرکتونه په جشني مراسمو او مذهبي ورځو کې اجراء کېدل. د بدني فعالیتونو یوه برخه چې نن د بدني روزنې یوه برخه شمېرل کېږي، په لرغوني هند کې د مذهبي احساساتو د بیانولو خوا درلوده. له هغــې جملې څخه مذهبي نڅاګانې وې چې په هغو کې یوازې د حرکتونو معنا په پام کې وه، ورزشي خواته یې پام نه و.

باید یاده کړو چې په معابدو کې د مذهبي نڅا د زده کړو لپاره رسمي پروګرامونه موجود وو چې د هغو له مخې انجونو له کوچنیوالي څخه له موسیقي، لوستلو او لیکلو سره یو ځای نڅا زده کوله.

سره له دې چې د بودا مذهب قمار ته اجازه نه ورکوله، د حیواناتو لکه:فیل، غویي، چرګ، قوچ او کوړ په جنګولو کــې د هندیانو بوختیا وه. غیږ نیولو هم په هند کې زیات ارزښت درلود. د لرغوني هند غیږ نیوونکو چې له زیارت شهرت څخــه برخمن وو، د بدن د ماساژ له پروګرام څخه استفاده کوله. په لرغوني وخت کې د سپاهیانو بدني تمرینونه د برهمنــانو د واکمنۍ له وخت څخه پخوا وو. له (۱۰۰۰) ق م څخه دمخه کلونو کې برهمنانو په خپله هم ځینې جنګي مهارتونه لکه :د غشو ویشتل، د تورو وهل او کمان اندازې خپلو بچیانو ته ور زده کول.

داوطلبانو پیاده نظام، سور نظام، د ارابو چلول او د فیلانو سپرلي په منظمو پروګرامونو کې زده کوله.

په لرغونې ایران کې بدني روزنه:

په شرقي هېوادونو کې ایران یوازینی هېواد و چې د ښوونې او روزنې په خپل نظام کې یې ورزش او بدني روزنې ته لومړیتوب ورکړی و. لکه چې دمخه مو وویل : چینایانو د بدني روزنې کار ته دومره پاملرنه نه درلوده. هندوانو هم د بــدني روزنــې

فعالیتونه بد ګڼل. ایرانیانو د بدن توانایی او روغتیا ته په ارزښت سره د زړور او بریالي پوځ د برابرولو لپاره یوه ډېره مهمه وسیله بللې ده او په ارزښت یې پوه شوي دي.

د ایران د خاورې د ساتلو ستره دنده چې د زردشت د زده کړو له مخې یوه سپېڅلې خاوره بلل کېده او دغه راز د هېواد د پراخولو او نورو ګاونډیو خاورو د نیولو له امله ددې غوښتنه کېده چې ځوانان له منظمو پوځي زده کړو څخه چې بدني روزنې یې اساس جوړاوو، برخمن شي.

له دې امله ډېرو ځوانانو پوځي زده کړې او بدني مهارتونه زده کول چې د یو ښه سرتیرې لپاره لا زم شرایط او مهارتونه ترلاسه کړي.

لنډه دا چې د اعیانو د طبقې او شهزاده ګانو له بچیانو پرته نورو ټولو د بدني روزنې او ورزش زده کړه کوله او بدني روزنې هم پوځي موخو ته په پام سره شکل نیولو.

تر اووه کلنۍ پورې د میندو تر نظر لاندې د ماشومانو روزنه کېدله، نو لکه څنګه چې وویل شول، د بدني روزنې پروګرامونه تر زیاتې اندازې پورې د احتمالي جګړو لپاره د ځوانانو د تیارولو په باره کې وو. یوناني نامتو تاریخ لیکونکي هیرودت لیکلي: ایرانیانو له ۵ کلنۍ څخه تر ۲۰ کلنۍ پورې درې شیان زده کول.

۱- سپرلی

۲- غشې او کمان

۳- رښتیا ویل

ځوانانو به د سهار له لمرختو څخه منډې، د تیرې اچول او نیزه پیل کوله. د هغوی له معمولو تمرینونو څخه: له لږ خوراک سره ځان جوړول، د تودوخې زغمل، ډېر پلی تګ، د وسلې له لندیدو پرته له سیندونو څخه تېرېدل او په آزاده هوا کې د خوب کول وو.

سپرلی او ښکار هم دوه معمول فعالیتونه وو. دغه راز رسۍ ته پورته کېدل او د منډې په حال کې ترې کښته کېدل او په کلي توګه سرعت او چالاکي د ایران د سواره نظام له ځانګړتیاوو څخه وو. په لرغوني ایران کې خلکو له آسونو سره ډېره علاقه او مینه درلوده او د خپلې کورنۍ د غړي په توګه به یې د هغه څارنه کوله. د ایرانیانو په ژوندانه کې د آس د ساتلو ارزښت دومره و چې د نامتو پادشاهانو نومونه هم د آس له کلمې سره ترکیب شوي وو لکه : لهراسب(تند آس)، تهماسب (د قوي آس څښتن)، ارجاسب (ددرناوي وړ اس) دغه راز د نعل، زین او رکاب د اختراع نسبت هم ایرانیانو ته کېږي، دغه راز د غشو ویشتل، لامبو او ښکار هم د لرغوني ایران له مهمو ورزشونو څخه شمېرل کېږي.

فردوسي په خپل نامتو کتاب شاهنامه کې هم ددغو لوبو یادونه کړې ده.

په لرغوني یونان کې ښوونه او روزنه:

یونان چې د مغرب د فکر، فلسفې او فرهنګ ځانګو بلل کېږي، د اروپا په جنوب ختیځ او د بالکان د شبه جزیرې (ټاپو وزمې) په جنوب لویدیځ کې موقعیت لري.

د آژه(Egee) او د یونان سیند (Iomnne) خورې ورې ټاپو وزمې لري. په پخوا وختونو کې په دغه هېواد کې بیلابیلې سیمې شاملې وې چې په هغه وخت کې یو خپلواک هېواد و. د یونان طبقاتي نظام په درو برخو ویشل شوی و.

۱- د ښهروندانو(هیوادوالو) طبقه

۲- د پردیو طبقه

۳- د غلامانو طبقه

په یونان کې د زده کړې او روزنې څرنګوالی

یونانیان لومړني خلک وو چې په جوړوونکي شکل یې د فلسفې، زده کړې او تربیې د سختیو په هکله فکر کولو.
دغه فکر او اندیښنه یې په لاندې څلورو دورو سره ډلبندي کړې ده.

۱– هومري ښوونه او روزنه(له ماقبل التاریخ څخه تر۷۷۲ ق م)

۲– په اسپارت کې ښوونه او روزنه.

۳– په لرغوني آتن کې ښوونه او روزنه (۷۷۶ق – ۷۷۲ ق).

۴– په نوي آتن یا د یونان په طلایي عصر کې ښوونه او روزنه (له۴۸۰ ق) – ۳۲۸ ق م).

هومري یونا ن:

هغه ډېر زوړ سند چې د لرغوني یونان د ژوندانه د لارو چارو په باره کــې پــاتي شــوی دی، د یونــان د نــامتو شــاعر هومر(Homer) ایلیاد(Iliad) او اودیسې (Odyssy) دي.

دغه دوه نامتو شاهکارونه د نړۍ له ډېرو ښو حماسي آثارو څخه شمېرل کېږي.

په رزمي کیسو کې یې اداب، دودونه، عقیدې د یونانیانو د فکراو ژوندانه لارې چارې بیان کړي دي. د هومر له وخت څخه دمخه د ۸۵۰ ق م په شاو خوا کې یونانیانو د خپلو پخوانیو رواجونو تقلید کاوه.

په هومري یونان کې بدني روزنه:

د بدني روزنې وروستۍ موخې چې د هومر د وخت له جګړو څخه یې سرچینه نیوله، د میړانې روزنه وه.

د یونان ټول اوسیدونکي (هیوادوال) د سرتیرو په توګه وو. د ښمنانو په وړاندې یې د خپلې خاورې ساتنه کوله. له دې امله د بدن توانایي ورته یو حیاتي کار ښکارېده.

له دې څخه څرګندېږي چې په هومري یونان کې ورزش او تمرینونه تر هر څه دمخه د دښمن په خلاف په جګـــړو کـــې د ګډون لپاره د رزمي تیاری په وخت کې وو چې د اوسیدونکو(هیوادوالو) پیاوړتیا، تحمل او چالاکي یې زیاته کړې وه. دغه راز د اندامونو ښکلا او تناسب هم په یونان کې د بدني روزنې د موخو یوه برخه وه. یونانیانو دغه کار ته ډېره پاملرنه کوله. د جنګي فنونو د زده کړې تر څنګ یې د بدني روزنې په فعالیتونو کې د اندامونو ښکلا او تناسب ته هم پاملرنه کوله .له دې امله د هغه وخت د ټولو ټولنو مخکښ شو.

د بدني روزنې پروګرامونه:

ایلیاد او او دیسه د هومر په زمانه کې د بدني روزنې او ورزشي فعالیتونو یوه څرګنده څېره ده.

هومر په ایلیاد کې د هغه وخت د پنځو لوبو چې په هغه وخت کې د ود وې او په مراسمو کې سرته رسیدلې، نومونــه یـــې اخیستي دي:

۱– د ارابو چلولو لوبه چې د نجباوو د طبقې لپاره ځانګړې وه. دا لومړنۍ ورزشي لوبه وه چې د مړود نمانځلو په مراسمو کې سرته رسېده.

۲– د سوک وهلو لوبه.

۳– غېږ نیول

۴– منډه

د تیرې اچول، د دیسک اچول، غشي او کمان او د تیرې اچول

په لرغونې اتن کې بدني روزنه:

بدني روزنه په لرغوني آتن کې د ښوونې او روزنې يوه نه جلا کېدونکې برخه وه چې د يونان د ښوونې او روزنې له پروګرام څخه يې جلا کولی نه شو. په لرغوني يونان کې د بدني روزنې موخي يوازې د بدن په پرورش او پالنه کې خلاصه کولی نشو، ځکه چې يونانيانو د انسان ځانګړتياوو د ودې او فردي بشپړو کيفياتو ته د رسېدو ډېره ښه لاره په بدني فعاليتونو کې ليدله. د سرتيرو او جګړنو د روزنې لپاره له ورزشي فعاليتونو استفاده له ډېر پخوا څخه د ډېرې ښې وسيلې په توګه پېژندل شوي وه، خو د يونان فيلسوفانو او هنرمندانو له ښکلا څخه يو نوی درک او پيژندنه چې له ورزش او تمرين څخه لاس ته راځي، نړېوالو ته ور وپيژندله. د لرغوني آتن يونانيانو لکه څرنګه چې د هنر، موسيقی او ادبياتو په برخه کې د ارزونې لپاره معيارونه درلودل، د ښکلا د کمال، د اندامونو د تناسب او د بدن د پرورش په برخه کې يې هم معيارونه وټاکل او د لومړي ځل لپاره يې د بدني حرکتونو او ورزشي مهارتونو لپاره د حرکتونو د کولو لاره تر پاملرنې لاندې ونيوله. په بل عبارت هم آهنګي او موزون تياوو بالاخره ورزشي حرکتونه او فعاليتونه له ارزښت څخه برخمن شول او په دې توګه نور د بدني روزنـــې موخـــه يوازې په پوځي چارو پورې نه تړل کېده.

تعليم او اخلاقي زده کړه د بدني روزنې له پروګرامونو سره لازمه وګڼل شوه او زيات ارزښت ورکول کېده او ځوانـــانو د بدني روزنې په پروګرامونو کې په ګډون سره انضباط، عاجزې، زړورتيا او ميړنتوب زده کاوه. په حقيقت کې يې د بـــدني روزنې په پروګرام کې د اتلوليو او د جسمي پياوړتيا تر خواوو زيات انساني شخصيت ته د شکل ورکولو خوا په نظر کـــې وه.

د يادولو وړ ده چې جمعي او ډله ييز ورزشونه زموږ په دې وخت کې ځانګړی ارزښت لري چې په لرغونی يونان کې د بيړی چلولو او قايق چلولو پرته ور سره بلدتيا نه وه.

په لرغوني يونان کې جشنونه او سيمه ييزې ورزشي لوبې د هماغو سيمو د اتلانو په ګډون سره سرته رسيدلې چـــې ډېـــرې مشهوری يې د المپيک سيالی وې چې له ۷۷٦ ق م څخه د يونان د اساطيری خدای زنوس په وياړ په (المپيا) کې کيدلې. د المپيا لوبې هر کال يو ځل په اوړي او ژمي کې په پنځو ورځو کې کيدلې. د المپيک لومړنی لوبې ډېرې ســـاده وي چـــې ستديوم يې نه درلود او د نندارچيانو لپاره يې د ناستې ځای نه درلود.

نندارچيان به ورته مجبوراً ودرېدل، د ا لمپيک اتلانو ته به د خرما د ونې يو څانګه ورکول کېده. ښځې له نندارې څخه بې برخې وي. له مقرراتو څخه سر غړونې د اعدام سزا درلوده، خو له هر ګروپ او طبقې څخه نارينه وود ګډون حق درلود. د منډې، سوک وهلو، ارابې چلولو، پانکريشن او پنتاتلون(پنجګاه)، چې نيزه وهل، ديسک اچـــول، منـــډې، اوږد ټـــوپ او غيږنيول په کې شامل دي، د المپيک لوبې يې جوړولې .

په معاصره نړۍ کې بدني روزنه

الماڼ:

په آلمان کې د لس ګونو کلونو په اوږدو کې بدني روزنه د هېواد له سياسي جريانونو سره همآهنګه وړاندې تلله. يو وخت د آزادۍ غوښتونکو غورځنګونو سره يو ځای د هېواد د ځوانانو د روزنې په برخه کې د يوې ارزښتناکې وسيلې پــه توګــه وځلېدله، خو کله چې د شاتګ غوښتونکې واکمن شول، خپل ارزښت يې له لاسه ورکړ. فردريخ لودويک جاڼ. Friedrich Ludwig Johan (۱۷۷۸–۱۸۵۲).

ددغې دورې د بدني روزنې سرپرست، د آلمان د يووالي د رامنځته کوونکي، د آزادۍ غوښتلو د اتل او د کښته او منځنۍ طبقې د خلکو د مدافع په توګه د ټولو خپلو هېوادوالو د نمانځنې او درناوی وړ وګرځېد. جاڼ د خپلو ارزښتناکو خدمتونو په خاطر د بدني روزنې په برخه کې د آلمان د ورزش د پلار په نامه يادېږي.

نوموړی په هغه وخت کې چې د آلمان اکثرو ولايتونو يوازې مطلقه قانون پېژندلو، د بزګرانو په آزاده او خپلواکه ټولنه کې وروزل شو او د آزادۍ معنا او مفهوم يې لمس کړ. د بدني روزنې په برخه کې د هغه ليکنې او نظريې د (الماڼ ورزش) تر نامه لاندې په ۱۸۱٦ م کال کې چاپ شوې.

د ۱۹ پېړۍ په لومړيو وختونو کې په آلمان کې بدني روزنه د هغه اړه له امله چې له آزادي غوښتونکو غورځنګونو سره يې په پيل کې درلود، تر ۱۸۴۰ کال پورې د زده کړې له رسمي پروګرامونو څخه حذف شوه او په همدې کال کې له دې امله چې د محافظه کارانو د دولت لپاره د منلو وړ وه بيرته تر اجراء لاندې ونيول شوه.

ادلف اسپيس Adolph Spies (۱۸۵۸–۱۸۱۰) يو بل شخصيت دی چې ورزش يې د ښوونځيو د زده کــړې يــوه ارزښتناکه برخه کړه. هغه د (ورزشي سيستمونه) او د ښوونځيو لپاره (ورزشي دستور العمل) دوه کتابونه وليکل چې د آلمان په ښوونځيو کې د بدني روزنې د زده کړې د پروګرام بنسټ جوړوي .

هوګو رو تشتاين (۱۸٦۵–۱۸۱۰) د آلمان د ورزش له نامتو خدمت کوونکو څخه دی چې د اسپيس معاصر و، نوموړي د سوئدي ورزشي ميتود رواج کړ او کوښښ يې وکړ چې له هغه څخه د ښوونځيو او پوځ په پروګرامونو کې کار واخلي. له ۱۸۷۰ کال وروسته تر لومړی نړېوالي جګړې پورې د اسپيس او روتشتاين ميتودونه ګډ شول او د دواړو پروګرامونو څخه د آلمان د ښوونځيو د بدني روزنې پروګرام تنظيم شو.

د بدني روزنې موخي:

د ناپيليون د ځواکونو له خوا د آلمانيانو له ماتې وروسته د آلمان نامتو فيلسوف فيخته Fichte د آلمان د بي روحيې او زړه مات شو و خلکو ترمنځ د آزادۍ او خپلواکۍ غوښتلو جشن ته پراخوالی ورکړ.

نوموړي د هر هېواد خلک د آزادۍ او خپلواکۍ غوښتلو ته وهڅول چې بدني روزنه يې د فکري مطالعاتو په څېر تر پاملرنې لاندې ونيوله. نوموړي عقيده درلوده چې دغه زده کړه د آلمان په څېر ديوه هېواد لپاره چې د خپل هېواد د خپلواکۍ د بيا تر لاسه کولو او ساتلو لپاره هلي ځلي کوي ،څومره ارزښتناکه ده.

په آلمان کې له بدني روزنې سره ډېره ملي ګرايانه مينه او ليوالتيا د جاڼ په وخت کې رامنځته شو. جاڼ په ساده ژبه سره د ورزش د ارزښت، د روح او عضلاتي قوې د روزلو لپاره د جسم د روزلو او پرورش د اړتيا په هکله اغيزمنې خبرې کــړې دي. هغه عقيده لري چې بايد د انسان د وجو د د دوو اصلي برخو ترمنځ چې له تن او روح څخه عبارت دي، د همآهنګۍ او تناسب د رامنځته کولو لپاره پاملرنه وکړو. نو له دې امله ورزشي تمرينونه يوازې دجسمي قدرت د پياوړتيا لپاره نه دي بلکې د سياسي موخو د سرته رسېدلو لپاره هم مناسبه وسيله بلل کېږي. هغه عقيده درلوده چې د آلمان آزادي، خپلواکي او

قدرت د هېواد په ځوانانو پورې اړه لري او په نتیجه کې د بدني روزنې وروستۍ هدف د پیاوړو او با انرژی هیوادوالو روزنه ده چې له وطن سره مینه لري. د آزادی غوښتلو په غورځنګ کې د جان شعار دا وه.

آزاد روح، پیاوړي، خوشاله، با فکره او د باور وړ جسم .

ادلف اسپیس چې پخوا مو د هغه نوم ته اشاره وکړه، په ۱۹ پیړۍ کې د آلمان د بدني روزنې او ورزش له نامتو کسانو څخه و.

نوموړي دتوروپه لوبو او جمناستیک کې ډېر مهارت درلود، له بدني روزنې او ورزش سره د هغه مینه ددې سبب شوه چې په پر له پسې توګه یې د ښوونکي په توګه د بدني روزنې دنده پرمخ یوړوه.

اسپیس چې دآلمان په مدرسو کې د ورزش ښستې اېښودونکی پیژندل شوی دی، د جان پر خلاف چې ورزش یې سیاســي موخو ته د رسېدلو یوه وسیله بلله، بلکې عقیده یې درلوده چې ورزش یوازې یو روزنیز اصل دی لکه څنګه چې نورې ځانګې ذهن تربیه کوي، باید د ورزشي پروګرامونو په پیل سره د ورزشي تمرینونه لوست ورکړل شي

له ۱۸۴۱کال څخه تر ۱۸۶۰ کال پورې د هوګو رو تشتاین په نوم یو افسر چې د ښوونکي د نده یې درلوده او له ورزش سره یې مینه درلوده ځینې خواوې یې په مدرسو او الماني پوځ کې دود کړې .د بدني روزنې د فلسفې له ترکیب اوتلفیــق څخه په نتیجه کې اسپیس او روتشتاین د ښوونځیو د بدني روزنې او ورزش په باره کې د ۱۹ پیړۍ په پای کې یوه رســـمي بیانیه خپره کړه. په دې اعلامیه کې د ورزش پروګرام په دې شرحه اعلان شوی دی. د ښوونځیو ورزش باید دمنظمـــو او ټاکل شوو تمرینونو له لارې د ماشومانو د جسمي ودې موجبات برابر کړي او هغوی د روغتیا له پلوه پیاوړې کړي، د هغو بدن له طبیعي او زړه وړونکو حرکتونو سره عادت کړي، د بدن د غړو تحملي قدرت او چابکي زیاته کړي او لازم مهارتونه چې په راتلونکي وخت کې د هېواد د پوځ په درد خوري، هغوی ته ور زده کړي. او باید په پام کې ولرو چې ماشومان پـــه دغه آموزشي دوره کې د امرونو له سملاسی اجراء کولو او چټک درک سره بلد شي.

په نورو اروپایي هېوادونو کې بدني روزنه

په اروپایي هېوادونو کې معمولاً د ښوونځیو د ورزش او بدني روزنې د پروګرامونو تنظیم، سرته ر سول او کنترول د ښوونې او روزنې د وزارت د مسؤولیتونو یوه برخه ده چې مسؤولیت یې د بدني روزنې او سالمو تفریح ګانو د رئیس په غاړه دی. د امنا هئیت په نوم یا د بدني روزنې سلاکاران دولت سره د دولت د مشورتي چارو په اداره کې مرسته کوي. په دغه ګروپ کې ښایي د مالیې وزارت استازې، مشورتي ښوونکي د طب دوکتوران، د ځوانانو د ملي سازمان، د سپورتي فدراسیون او د المپیک د کمیټې غړي شامل وي.

دغه مرستندوی ګروپ د دولت په ټولو سپورتي چارو لکه :په ابتدائیه او منځنیو ښوونځیو او عالي زده کړو کـــې د بـــدني روزنې د پروګرامونو په څارنه، اجراء او کنترول، د سپورت د ښوونکو د روزنیزو او تعلیمي پروګرامونـــو پـــه تنظـــیم او تصویب، د سپورتي تاسیساتو او تجهیزاتو د پراخوالی لپاره د پروګرام په تصویب، د ساختماني پروژو د بودجو په ټـــاکلو او اختصاص، په آماتوري سپورتونو کې د سیمه ییزو، دولتي او ملي سیالیو په تنظیم او اجراء کولو، د المپیک په سیالیو کې د ګډون په خاطر د ملي منتخبو اتلانو لپاره د ضوابطو په ټاکلو او برابرولو او نورو کې د امن له هیئت اود هېـــواد د بـــدني روزنې له رئیس سره له نږدې مرسته کوي.

د معاصر ایران په ښوونه او روزنه کې بدني روزنه:

په ۱۳۰۶ ش کال کې د هغه قانون له مخې چې د ملي شورا د مجلس له تصویب څخه تیر شو، د بدني روزنې لوست پـــه رسمي ډول په ابتدایي او ثانوي تحصیلي مرکزونو کې د درسي پروګرامونو یوه برخه شوه. ددغه قانون له مخې هره ورځ د زده کوونکو یو درسي ساعت د بدني روزنې لپاره ځانګړی شو، خو دغه قانون د کلونو لپاره ګټور او عملاً امکان نه درلود،

ځکه چې ددغه قانون له تصویب څخه دمخه د هغه د سرته رسولو لپاره اجرایي امکانات نه وو. له بلې خوا د بدني روزنې د تدریس لپاره د واکمنو او تحصیل یافته وو مربیانو د روزلو لپاره اقدام شوی نه و او له بلې خوا اکثره دولتي ښوونځي په نامناسبو ودانیو کې وو چې سپورتي تاسیسات او وسایل یې نه درلول.
په پای کې په ۱۳۱٦ او ۱۳۱۵ کلونو کې د ګیپسون Gipson په نوم یو امریکایي پوځي مستشار تر نظر لاندې د بدني روزنې د ښوونکو د روزنې لپاره د لنډې مودې زده کړو دورې جوړې شوې . دغه دورې چې څلور کاله وې .څه دپاسه ۱۰۰ ښوونکي یې وروزل چې یو څه نسبي پوهه یې تر لاسه کړې وه چې موجودیت یې په هغه وخت کې غنیمت و. د دولت فرهنګي سازمان ته یې ور تسلیم کړل.او ټول د ولسوالیو په ښوونځیو او په تیره بیاد تهران په ښوونځیو کې په تدریس بوخت شول، په ایران کې د اسلامي انقلاب له بري وروسته د ښوونې او روزنې په وزارت کې د ماهرینو او متخصصینو په زیار او هڅه له لسو کلونو وروسته د لومړی ځل لپاره په ابتدایي دوره کې د بدني روزنې لوست دتصویب شوې پروګرام خاوند شو. د بدني روزنې درسي پروګرام په ابتدایي دوره کې په ۱۳۸۱کال کې د ښوونې او روزنې وزارت د عالي شورا تصویب ته وړاندې شو.
په ابتدایي دوره کې د بدني روزنې درسي پروګرام په ۱۳۸۴ کال کې تصویب او د ښوونې او روزنې د عالي شورا تصویب ته وړاندې شو.
اوس په ټولو دزده کړې دورو کې زده کوونکي په هره اونۍ کې د بدني روزنې دوه ساعته لوست ورکوي.

په ابتداییه دوره کې د بدني روزنې د لوست موخې

د پيژندلو موخې:

۱- د بدن له سمو وضعیتونو سره بلدتیا له هغې جملې څخه د ودرېدلو، کیناستلو، په لاره تللو، وېده کېدلو، منډو وهلو په وخت کې او د خپلو حرکتي محدودیتونو او قابلیتونو څخه خبرتیا
۲- له جسمي تیاریو سره بلدتیا او د هغوی د عملی آزموینو ځینې یوه برخه
۳- د روغتیا او ورزشي تغذیې اړوند اطلاعاتو سره بلدتیا
۴- د بدني روزنې په هر کلاس کې د محافظتی مواردو سره بلدتیا
۵- له لوبو او دودیزو څانګو سره بلدتیا
٦- د ورزشي وسایلو او امکاناتو سره د ساتلو له روش سره بلدتیا

مهارتي موخې:

۱-د جسماني او حرکتي تیاریو د درک مهارت.
۲-په انتقالي حرکتونو، غیر انتقالي حرکتونو او په کنترولي حرکتونو کې د مهارت تر لاسه کول
۳-د تعلیمي مرکزونو د دودیزو ورزشونو په لومړیو کې د مهارت ترلاسه کول
۴-د فضا، ځای، ځواک، جهت بندی، سطحې د مفاهیمو د درک په خاطر د بدني فعالیتونو په اجرا کولو کې د مهارت ترلاسه کول

ذهنيتي موخې:

۱-د بدني روزنې په فعالیتونو کې فعال شرکت ته لیوالتیا
۲-د جسمي روغتیا او تیاری د کچې د ساتلو او لوړولو په برخه کې هلې ځلې
۳-د پایې حرکتونو او مهارتونو د ښه والي او پراخوالي ته لیوالتیا

۴–د بدني روزنې د فعالیتونو او ورزشي پروګرامونو په سرته رسولو کې د محافظتي اصولو رعایت
۵–د ورزشي بهداشت (صحت) رعایت ته لیوالتیا
٦–د ورزشي خطرونو د مخنیوي لپاره هڅه
۷–له ابتدایي دورې سره متناسب د عاطفي او ټولنیزو اصولو رعایت سره لیوالتیا
۸–د ورزشي وسایلو او امکاناتو ساتلو ته لیوالتیا

په پخواني شوروي کې بدني روزنه:

په تزاري روسیه کې بدني روزنه چې په محدود شکل کې وه .د کمونیستي دولت پاملرنه ورته واوښته، ډېر ژر یې پراخوالی پیدا کړ، بدني روزنه د وخت د شوروي په اصطلاح کې د جسم نشو نما ده.
د پخواني شوروی په اصطلاح کې د جسمي نشو نما په کلمه کې د بدني روزنې زده کړه، د سپورتي مهارتونو تمـــرین، د حفظ الصحې زده کړه، فردي او ټولنیزې بوختیاوې شامل وي.

په شوروي کې د بدني روزنې موخې:

په عمومي توګه په اشتراکي فرهنګ، مرام او مسلک کې د ښاریانو روغتیا لکه: د فکري او عقلاني کیفیت ودې تـــه ډېـــر ارزښت ورکول کېده، له دې امله باید ټول خلک شخصي او عمومي حفظ الصحه رعایت کړي، په پخـــواني شـــوروي او اوسنۍ روسیه کې د بدني روزنې موخې زیاتره د ټولنې د افرادو په سلامتیا او روغتیا باندې متکې وه.
بدني روزنه په تزاري روسیه کې په محدود ډول دود وه، خو دکمونیستي رژیم په وخت کې زیاته شوه.
په ۱۱۲۹ کال کې دغه هدف په څرګنده توګه بیان شوی دی. سلامتي، قدرت، چالاکي، نیرومندې، زړورتیا، ذهني حضور، دعمل چټکتیا انضباط، سازمان ورکول، د هغو موخو له جملې څخه دي چې باید ټول وګړي یې ورټیا ولري.

په شوروي کې د بدني روزنې پراخوالی:

د شوروي جمهوریتونو په اتحاد کې په ۱۹۵۵ م کال کې د هغو هلکانو او نجونو لپاره چې عمرونه یې د ۱۰ –۱٦ ترمنځ وو، په ځانګړي ډول ۸۲۰ ښوونځي جوړ شول.
چې په هغو کې ۱۹۰۰۰۰ زده کوونکي په زده کړه بوخت وو. پنځه کاله وروسته یعنې په ۱۹٦۰ کال کې ددغو ښوونځیو شمېر ۱۰۰۰ ته او زده کوونکی یې دوو میلیونو او پنځو سوو زرو ته پورته شو او د دغه موخه لپاره ۷ زره ښوونکي په دغه موخه په کار بوخت وو. داډېرښه سند دی چې روسانو بدني روزنې ته ډېر ارزښت ورکاوه. د بدني روزنې له پروګرامونـــو څخه په استفاده په بیلابیلو هېوادونو لکه: آلمان، اسکاندیناویا، امریکا او انګلستان کې له ایډیولوژی او سیاسي آرمـــانونو سره متناسب په خپل هېواد کې بدني روزنه پیاوړې کړه.
جسمي تیاری او ارزښت یې
جسمي تیاری او سالم ژوند هغه موضوعات دي چې څو څو ځلې مو د هغو په هکله مطالب اورېدلې او لوستلې دي. په نړۍ کې په میلیونو خلک په بیلابیلو شکلونو او میتودونو سره ورزش کوي.
سره له دې د زیاتو خلکو د ژوند لارې چارې خو ځنده نه دي او یا لږ خوځنده دي. لاس ته راغلې نتیجې څرګندوي چـــې اکثره خلک په دې عقیده دي چې ورزش د بدن د سلامتۍ لپاره ډېر مهم دی او منظم جسمي فعالیتونه د ځان او اولادونـــو لپاره اړین بولي.

په پرمختللو هېوادونو کې په سلو کې ۲۵ فیصده خلک لږ تر لږه په اونۍ کې پنځه ځلې او هر ځل د ۳۰ دقیقو لپاره سپک ورزش کوي. د دغو ټولنو ٦۰ فیصده خلک دومره فعال دي چې د هغو فعالیت د زړه او تنفس د استقامت او زیاتوالي لپاره کافي نه دی.

په پرمختللو ټولنو کې له بده مرغه په سلو کې ۲۵ بالغ افراد بې تحرکه دي. د فراغت په وخت کې هــیڅ ډول جســـمي فعالیت سرته نه ر سوي. په جسمي فعالیتونو کې تر ښځو د نارینه وو فعالیت زیات دی. د دودیزو عقایدو له مخې د ښـــځو ورزش پاتې شوی دی. اوس د هغو ښځو شمېره چې په ورزشي فعالیتونو کې ونډه اخلي زیاته شوي ده.

د نړیوال روغتیایي سازمان WHO له نظره تندرستي یوازې دناروغۍ او کمزورۍ نه درلودل نه دي بلکې موخه یې جسمي، ذهني، اجتماعي، او روحي سلامتي ده.

جسمي تیارۍ په پراخو مفاهیمو سره یوه اصطلاح ده چې د ټولنې د بیلابیلو افرادو لپاره بیلابیلې معناوې لري .په نتیجه کې د جسمي تیاریو سم تعریف آسان کار نه دی. د ورزشي او غیر ورزشي مرکزونو او سازمانونو له خوا بیلابیل تعریفونه ورتـــه شوي دي چې له دې تعریفونو څخه یو تعریف یې داسې دی.

د ذاتي او اکتسابي ځانګړتیاوو یوه مجموعه ده چې د بدني فعالیت د اجراء کولو توانایي ټاکي. د نړیوال روغتیایي سازمان WHO جسمي توانایي په رضایت بخش ډول سره د عضلاتو د کار د اجراء کولو توانایي تعریف کړې ده.

د امریکا د پوهنتون په ورزشي طب کې جسمي تیاری داسې تعریف شوی دی.

له بې موردې سترتیا پرته له متوسطو سطحو څخه تر شدیدو سطحو پورې د بدني فعالیت د اجراء قابلیت او په ټول ژوند کې ددغه قابلیت ساتل.

د جسمي تیارۍ ارزښت:

د زده کوونکو لپاره د جسمي تیارۍ ارزښت او ارزښت له نورو افرادو سره مشابه دی. د تیاري ساتل اوږده لاره ده. د زده کړې دوران یوازې د هغه برخه ده. له ۱۸−۴۰ پورې عمر د جسمي تیارۍ یو جوړوونکی دوران دی. په دې وخت کې د بلوغ اوج ته رسېږي، نو له دې امله د زده کړې کلونه د جسمي تیاري د بنسټ ایښودو لپاره مهم وخت دی.

زده کوونکي زیات وخت په ټولګي کې په مطالعه او په نورو بوختیاوو بوخت وي. چې هغوی له ذهني او جســـمي پلـــوه ستومانه کوي چې په نتیجه کې جسمي تیاری هیروي . جسمي ناراحتی، روحي خپګان، د لازمې بنیې نشتوالی اوذهني هڅه کموي.

هغه زده کوونکي چې له جسمي تیارۍ څخه برخمن نه دي، په جسمي فعالیتونو کې د ګډون لیوالتیا نه لري او که چیرې په دې فعالیتونو کې ګډون هم وکړي، قابلیت او په نفس باور او خوند یې تر هغو افرادو چې جسمي تیارۍ لري، کم وي.

نو له دې امله که چېرې یو شخص په ښو جسمي شرایطو کې وي، تحصیلي موخو ته د رسېدو په خاطر ښه چانس لري او د هغه ژوند به له نوښت، تندرستۍ، خوښۍ او زیات خوند سره ملګری وي.

د جسمي تیارۍ تاریخچه:

د جسمي تیارۍ بحث د یوې خپلواکي موضوع په توګه له ۱۹۲۵ کال څخه له بدني روزنې څخه جلا شوی دی او دا هغه وخت و چې د نیویارک ښار د ښوونې او روزنې په دیپارتمنت کې د بدني روزنې او روغتیا د برخې مدیر فریدریګ رانـــد راجوز د جسمي تیاري د شاخص ازمايښت معرفي کړ او د هغه پروګرام د نیویارک ښار په ښوونځیو کې اجراء شو. دغـــه ازمایښت د جسمي تیاري، دوه اساسي عناصر یعنې عضلاتي قدرت او عضلاتي استقامت سنجولو. قوي هلکان او انجوني یې

له یو بل ځخه جلا کولې، نو له دې امله د بدني روزنې ښوونکو ته دنده ورکړل شوه چې د کمزورو زده کوونکو د جسمي تیاري کچه لوړه کړي.

تر ۱۹۲۵ کلونو دمخه جسمي تیاري ته یو ځغلنده نظر:

په ۱۸۲۵ کال کې د راوند هیل ښوونځی او په ۱۸۲۶ کال کې د هاردوارد پوهنځی لومړني ښوونځي وو چې په هغو کې ورزشي مرکزونو په کار پیل وکړ.

په دغو مرکزونو کې د استفادې لاندې نیول شوې فعالیتونه، میتودونه او د وسایلو ډول د آلماني جان له ورزشـــي سیســـتم ځخه راواخیستل شو.

ددغه سیستم اصلي موخه د بدن د ارګانیزم وده او تکامل و.

د امریکا د کورنۍ جګړې او لومړی نړیوالې جګړې ترمنځ د بدني روزنې زیات مخکښان طبي داکتـــران وو. دغـــو طبـــي دوکتورانو بدني روزنې ته چې په هغه وخت کې ورته جسمي تیاری ویل کېده، مینه درلوده .هغوی ویل چې جسمي فعالیتونه په مستقیمه توګه د ناروغیو په مخنیوي کې مرسته کوي. له دې سره سره که څه هم جسمي تیاری اصلي موضوع وه، هغوی پوهېدل چې بدني روزنه د ذهني توانایي په لوړولو، احساسي او ټولنیزه برخه کې اغیزه لري.

پوهیږو چې په لومړی نړیواله جګړه کې د بیلابیلو هېوادونو او له هغو جملې ځخه د امریکا یوه عمده ستونزه دا وه چې سر تیرې یې له جسمي پلوه کمزوري وو. همدا لامل و چې د امریکا د زده کړې په ټولو مؤسسو کې بدني روزنې ته پاملرنـــه زیاته شوه. تر دې دمخه د امریکا په درو ایالا تونو کې بدني روزنه جبري وه.

د بدني روزنې وده او پراخوالی ددې سبب شو چې په ۱۹۳۶-۱۹۳۲ کلونو کې ایالت داسې قانون رامنځته کړ او په دې ډول د ټولنې په سلو کې نوي برخه تر پوښښ لاندې راولي.

دغه راز په ټول هېواد کې کالجونو او د لوړو زده کړو مؤسسو ددغه ورته قانون د رامنځته کولو بنسټ کېښود.

د دوو نړیوالو جګړو ترمنځ د بدني روزنې ودې او پراخوالی ته یو ځغلنده نظر

په دې دوره کې د بدني روزنې چټک پراخوالي د امریکا په متحده ایالا تو کې بدلونونه رامنځته کړل. په دې دوره کـــې د بدني روزنې مخکښان د طب داکتران وو چې ورو ورو یې خپل ځای هغو رهبرانو او ښوونکو ته خوشي کړ چې د هغـــوی تخصصي څانګې ښوونه او روزنه، روانشناسي او د بیولوژي علم و. د کالجونو او لوړو زده کړو یو شمېر فارغ التحصیلانو چې هغوی د بدني روزنې درس ورکولای شو، ارزیابي او مدیریت یې کولای شو ورو ورو زیات شول.

په بدني روزنه کې کار پوهان او دوکتوران رامنځته شول او په ۱۹۲۵ کال کې د بدني روزنې لومړنۍ دوکتورا واخیســـتل شوه.

ددې دورې یو ارزښت دا دی چې همیشه هڅه شوې ده، بدني روزنه د ښوونځیو له موخو سره برابره کړي. له همدې امله نوی نظر ور باندې وشو او د بدني روزنې ښوونکو نوي لارې مطالعه کړي چې وکړای شي دماشومانو په وده او تکامل او د هغوی د ژوندانه په اوږدو کې د هغوی په ښوونه او روزنه کې ونډه واخلي، نو له دې امله ددغې څانګې لپاره د څو ګونـــو موخو وړاندیز وشو.

له دویمې نړیوالې جګړې وروسته د څیړنیزو آزمایښتي مرکزونو شمېر زیات شو لکه په اوس کې چې د بـــدني روزنـــې د تکمیلي زده کړو څانګې بشپړې شوي دي او با تجربه استاذان په کار بوخت شول.

دغه راز د څانګو ترمنځ هم څیړنو پراخوالی پیدا کړی دی. د جسمي تیاریو د څیړنې له مخې څه شي چې زیات پرمختګ و کړ په ۱۹۵۴ کال کې د ورزشي دطب د امریکایي کالج تشکیل و. په دې کالج کې د بدني روزنې اســـتاذان د څیړنیـــزو

پروګرامونو په چوکاټ کې له طبي داکترانو او ورزشي فيزيولوژستانو سره ګډه همکاري کوي چې نتيجې يې هم رامنځته کړي دي.

د جسمي تياريو په برخې پورې اړوند د څيړنو ټولې خواوې د جسمي تياريو د اوسني حالت اساسي برخه جوړوي. څيړنې ددې سبب شوي دي چې د جسمي تياريو ډېرې خواوې په حرفه يي متونو کې او د عادي افرادو لپاره په بيلابيلو ځانګو کې نشر شوې.

دغه نتيجې په دلايلو او مدارکو سره افراد په دې باندې قانع کوي چې د ورزشي فعاليت يو ډول اوله هغو څخه مناسب کچه د يو ګټور ژوندانه لپاره اړينه ده. د څيړنو نتيجې اصلي دلايل او انګيزې جوړوي چې ورزش د ژوندانه په لورې لاره ده.

د بدني روزنې د پيدايښت په پيل کې جسمي تيارى يوازې د بدني روزنې موخه وه. جسمي تيارى په پيل کې د هېواد د دفاع لپاره د افرادو تيارول او له هغو څخه په طب کې استفاده وه. له هغه وروسته جسمي تياري يوازې طبي خوا درلوده او په دې خوا باندې دومره ټينګار وشو چې د جسمي تياري يوه شورا جوړه شوه. دغې شورا په دې برخه کې له بيلابيلو څيړنو څخه خپل ملاتړ پراخه کړ او په دې ډول د هغه ارزښت په طبي روغتيا او د افرادو په کاري برخه کې څرګند شو. موږ بايد د يو ښه ژوندانه لپاره د يوې. لارې په توګه د ورزش په ارزښت باندې ټينګار وکړو چې ټول په ورځني ژوند کــې تــرې ګټــه واخلي.

د بدني روزنې ښوونکي بايد په ښوونځيو او عالي تعليمي مؤسسو کې د جسمي تياري په ارزښت ټينګار وکړي. او اغيزمن ورځني پروګرامونه په تيره بياد هغو کسانو لپاره چې بدني نيمګړتيا لري او يا يې يو غړى له مينځه تللى وي، اجرا کــړي او ورسره سم د بدني روزنې ښوونکي بايد په ياد ولري چې بدني روزنه د يوه نيکمرغه ژوندانه لپاره د هلکــانو او نجونـــو د تيارولو په لاره کې يو بل انساني موخه لري چې بايد له هغه څخه بې پروايي ونه کړو.

په ورزش کې ساتنه

د بدني روزنې په لوست کې داسې فعالیتونه شامل دي چې په هغو کې ماشومان له پیښو او خوښیو سره یو ځای تجربې سرته رسوي. ډېرې لوبې او ورزشونه چې هغوی یې سرته رسوي، که چېرې د ښوونکي له خوا یې په ښه توګه ځارنه ونه شـــي، امکان لري چې خطر رامنځته کړي، د پیښو په وړاندې یوه محافظتي لاره دا ده چې ماشومان هغه حرکتونه چې په هغو کې د قدرت همآهنګي او لا زم مهارت لري، سرته ورسوي.

ماشومان معمولاً د مناسب وخت د لاسته راوړلو او د خپلې زړورتیا د څرګندولو په برخه کې دومره وړاندې ځي چې د پیښو په مقابل کې ساتنې ته پام نه کوي. له دې امله ښوونکی باید هغوی پوه کړي.

که چېرې په خطرونو او پیښو کې ټیي شي، تر ډېرې مودې به د بدني روزنې له پروګرامونو څخه خوند تر لاسه نه کړي، نو له دې امله د دساتنې زده کړه له وخت څخه د عاقلا نه ګټې اخیستني د زده کړې په معنا ده.

کله چې یو ماشوم د ډنډ تر څنګ د منډو په وخت کې په ځمکه لویږي او د پښې بند یې بې ځایه کیږي، په نورو باندې به زیاته اغیزه وکړي او د هغوی لپاره به د ډنډ تر څنګ د منډو نه وهلو قانون رامنځته شي.

له خطرناکو وسایلو څخه د ګټې اخیستنې د ډول زده کړه د زیاتو پیښو د رامنځته کېدو مخنیوی کـــولی شـــي. ښـــاغلي ښوونکی باید د لاندې خواوو په کارولو سره د پیښو په مخنیوي کې کار واخلي.

۱–ټول ورزشي لوازم او سامان دې په ټاکلي وخت کې کنترول او جوړ شي

۲–خطرناک برخې باید زده کوونکو ته ورو پیژندل شي او نښه شي.

۳– دساتنې معیارونه زده کوونکو ته او په تیره بیا سرګروپانو ته معلوم شي.

۴–له داسې پروګرامونو او طرحو څخه په ټولګي کې کار واخیستل شي چې احتمالاً خطر کموي.

۵–له ټولو زده کوونکو څخه دې وغوښتل شي چې په ټولو فعالیتونو کې له مناسبو وسایلو څخه کار واخیستل شي.

٦–د بدني آزمایښتونو او د حرکي توانایی له تستونو ځینې د لاس ته راغلو نتیجو په اساس دې د زده کوونکو ډلبندي او سازمانول سرته ورسېږي.

۷–په ټولو وختونو کې دې د لوبې د قوانینو په رعایتولو باندې ټینګار وکړي.

۸–هیڅکله دې ټولګي یا دله په خپل حال یوازې نه پریږدي.

۹–د ټولو خطرونو په باره کې دې په شفاهي او لیکلي توګه د ښوونځي مسؤولینو ته رپوټ ورکړي.

۱۰–په هر حال کې ماشومان حق لري چې په پاک او محافظتي چاپیریال کې د بدني روزنې لوست ووایي .که څـــه هـــم ماشومان له ساتنې سره دومره خبرتیا نه لري، خو د ښوونې او روزنې له مخې د ټولو وسایلو او امکاناتو لیـــري کـــول، د فعالیت د چانس او حرکتي تجربو اخیستل له دې امله چې خطر رامنځته نه شي. سمه نه ده، ځکه هغوی باید زده کړه وکړي چې په ژوندانه کې په څه ډول د خپل چاپیریال له زیاتېدونکو خطرونو څخه ځان وساتي. ښوونکي باید د ټولګیو لپاره اټکل شوو برخو ته په پاملرنه سره زده کوونکو ته اړوندې زده کړې ور زده کړي . د ځان او نورو ساتنه، د ورزش او لوبو پـــه وخت کې د خطرناکو وسایلو پیژندنه، محافظتي سپورتونه، په سپورتي ځایونو کې زیان رسوونکي عوامل هغه خـــواوې دي چې باید زده کوونکو ته وروښودل شي.

د زده کوونکو ورزشي زیانونه:

په ښوونځیو کې د زیانونو او د شمیرې او ډولونو په برخه کې کوم ژور رپوټ نشته.
دلوبو لپاره د فضا او امکاناتو نشتوالی، د کافي مهارت نشتوالی، د حرکتونو او تمرین نامناسب والی د ودې په دوران کې د هډوکو او عضلاتو ظرافت کولی شي چې زیان رامنځته کړي.
زیانونوسختوالي او زیاتوالی په ښوونځیو کې کم دی .د پېښو په حدودو کې وي، خو د ماتوالي او اوښتلو امکان موجـــود دی. دغه زیان په هلکانو کې تر نجونو زیات وي. له نورو غړو څخه لاسونه او پښې زیات زیان ویني.
د کمي ورزشي فضا او امکاناتو شته والی نه یوازې د ټولګي مدیریت له ستونزو سره مخامخ کوي، بلکې د زیان د رســـېدو امکان زیاتوي. دغه راز نامناسب او غیر ستندرد وسایل او لوازم، نا همواره ځمکه، د لوبې په چاپیریال کې د خنډونو شـــته والی هم زده کوونکو ته زیان رسولی شي. په ښوونځیو کې زده کوونکو ته ژوبله د تداوی وړ ده. سره لـــه دې چـــې زده کوونکی د ودې په حال کې دي، د هډوکو او بندونو په برخه کې هر ډول آسیب او زیان رامنځته کیدی شي او ســـتونزې رامنځته کولی شي چې د اندامونو شکل خرابوي او ناتواني رامنځته کوي. تکراري حرکتونو او تمرینونو ســـره همیشـــني فشارونه یو له هغو عواملو څخه دي چې ماشومانو ته رسیږي.

دساتني تمرینونه:

د زده کوونکو د جسماني او حرکتي خصوصیاتو له ودې سره د متناسب تمرینونو دقیق ټاکل او د لاندې ټکو په رعایت سره ورزشي پروګرامونه په ښوونځیو کې مرسته کوي.
۱– په تمرینونو کې دې له حد څخه زیات د زنګون او غاړې ټیټولو او یا خلاصولو څنې ځان وساتل شي.
۲– له پرله پسې حرکتونو او تمرینونو څخه دې ځان وساتل شي او په مناسبو فاصلو کې دې استراحت وشي.
۳– ستړي او ناروغه زده کوونکي دې معاف شي.
۴– په سختو فعالیتونو او دجمپ او خیز په وخت کې دې جاولې او یا شیرینۍ څنې ځان وساتل شي.
۵– له هغو فعالیتونو او حرکتونو څخه دې ځان وساتل شي چې د زده کوونکو له ودې سره مناسب نه وي.
٦– د مفاصلو له زیات کشش څخه دې ځان وساتل شي.
۷–له هغو حرکتونو څخه دې ځان وساتل شي چې د مفاصلو(بندونو) د تاویدلو سبب کېږي.
۸– د غیږ نیولو د تمرینونو، د ټوپ، جمناستیک اود بوختیا د اړوند حرکتونو په وخت کې د مـــلا د ســـاتنې لپـــاره دې محافظتي نکتې رعایت شي.
۹– د دوه کسیزو او ډله ییزو حرکتونو دسرته رسولو په وخت کې دې مناسبه واټن رعایت شي.

د لوبې په چاپیریال کې محافظت:

د مناسب ورزشي چاپیریال په شته والي سره دې لاندې نکتې رعایت شي.
۱– د هر ګروپ یا هر ټولګي د زده کوونکو د شمیر په اساس د لوبې په چاپیریال یا ورزشي وسایلو کې بدلون.
۲– د لوبې په چاپیریال کې زیان رسوونکو عواملو ته پاملرنه، لکه د لوبې د کولو تر څنګ دېوالونه او یا د زده کوونکو تګ را تګ او نور.
۳– د تمرین د موخې د شمېر او سختوالی کم والی یا د سنجش او ارزیابی د ارزښت کمول
۴– په حرکتي فعالیتونو باندې د سیالۍ او څارنې د ارزښت کم والی

۵- د ټولو زده کوونکو لوبو او ورزشونو ته کافي پاملرنه
٦- د مناسب لباس اغوستل او په لوبه یا ډلبندی کې د برابرو سیالانو ټاکل
۷- د هغه کسانو لپاره چې د لوبو ننداره کوي، د مناسبې فضا په پام کې نیول
۸- د لومړنیو مرستو په برخه کې د زده کوونکو زده کړه
۹- د پروګرام تر اجراء کولو دمخه له علایمو او خبرداري ورکوونکو ټکو څخه استفاده
۱۰- د ښوونکی ودرېدل په داسې ځای کې چې له بیلابیلو زاویو څخه زده کوونکي تر نظر لاندې وساتي.
۱۱- د باور وړ ټولو زده کوونکو په ګډون د ټولو فعالیتونو رهبري او لارښونه کول

په ورزش کې د محافظتي وسایلو ساتنه:

کله چې په بشپړ ډول خطر له منځه وړلی نه شو، د زیان د کموالي لپاره حفاظتي تجهیزاتو ته اړتیا ده.
تاسو کولای شئ چې له مجاز پلورونکو څخه د حفاظتي تجهیزاتو په پیرودلو سره د حفاظتي تجهیزاتو په اړوند ډیرې ستونزې له منځه یوسئ. د خپلو اړتیاوو په هکله له تصمیم څخه دمخه د بیلابیلو تولیدوونکو له استازو سره مشوره وکړئ.
په دې هکله له یوه با تجربه مربي، ورزشي مدیر، معاون دوکتور او یا د ټیم له دوکتور سره مشوره وکړئ.
د تجهیزاتو له سفارش او لاسته راوړلو څخه دمخه د بدن اندازه، توانایي او د هر یو لوبغاړي مهارت په پام کې ونیسئ.
په بیلابیلو ورزشي ځانګو کې د محافظت کوونکو وسایلو لیست:
۱- بدمینتون: د میداني ورزشونو بوټان
۲- باسکتبال: د میداني ورزشو نو بوټان، بالبنت لرونکي دسکشې، د لنډ
۳- منډه: د تمرین بوټان، د پونډی لنډې جرابې
۱- فوتبال: د فوتبال بوټان، ساق دارې جرابې، د نارینه وو لپاره چوره بند، د ګول کیپر لپاره دسکشې
۲- والیبال: د میداني ورزشونو بوټان، زانو بند، زیر پیراهن، دلستونې کشباب، د نارینه وو لپاره چوره بند

اوبه او ورزش

اوبه:

اوبه دژوندانه له درو اصلي مادو څخه دی، د انسان او حیوان لپاره لومړنۍ حیاتي او اړینه ماده ده.
اوبه د بشر په ژوندانه کې د ټولو فزیکي او کیمیاوي تعاملاتو لپاره اړیني دي. له اکسیجن څخه وروسته د ژوندانه لپاره ډېره مهمه ماده ده. له غذایي رژیم څخه زیاته غذا په اونیو او میاشتو لیري کولای شو، خو له اوبو پرته په څو ورځو کې ژوند له لاسه ورکوو. بشر کولی شي چې ټول قندونه، غوړ او ان چې د خپل بدن ټول پروتین د انرژۍ په خاطر مصرف کړي، خــو په وجود کې له لسو څخه د زیات مقدار کم والی د مرګ سبب ګرځي.
له دې پرته اوبه دانرژۍ پیدا کوونکي نه دي، خو د اکثرو غذاګانو په ساختمان کې عمده رول لري.
په غذاوو کې موجوده انرژي په هغو کې د موجودو اوبو له مقدار سره بر عکس اړیکه لري.
په بل عبارت هره غذایي ماده چې د اوبو ډېره فیصدي لري، د هغې د کالوری اندازه کمه وي.
د بدن له وزن څه ناڅه په سلو کې له ۴۰ څخه تر ٦۰ پورې اوبه جوړوي، په سلو کې ۲۵ فیصده وازده، په سلو کې ۳۰ فیصده هډوکې او دعضلا تو په سلو کې له ۵۷- ٦۵ پورې اوبه جوړوي.

د بدن د اوبو شته والی د بدن د انساجو د وازدې له اندازې سره اړه لري. په انساجو کې دوازدې زیـاتوالی د بـدن پـه انساجو کې د اوبو د کموالی سبب کېږي، لکه چې په ښځو کې غوړ له نارینه وو څخه زیات دي. اوبه د بدن د وزن په سلو کې ۵۰ جوړوي، په نارینه وو کې دغه اندازه په سلو کې ٦۰ ده، نو له دې امله د چاغو خلکو بدن د ډنگرو او کوچنیانو په پرتله کمې اوبه لري. دغه راز اوبه د نوو زیږېدلو ماشومانو د بدن په سلو کې ۷۰ جوړوي.

د دفع په مقابل کې مصرف:

په وجود کې موجودې اوبه تقریباً په یو تعادلي حالت کې دي. که څه هم غالباً له وجود نه خارجېږي، امکان لري چې له هغو اوبو څخه چې مصرف کېږي، زیاتې وي، خو دغه د تعادل نشتوالی په چټکی سره د تعادل حالت ته راځي، نو له دې امله د بدن اوبه همیشه باید د تعادل په حالت کې اوسي.

مختلف عوامل لکه د فعالیت اندازه، استراحت، یخني او تودوخه، رطوبت، کانگې کول او اسهال د بدن د اوبو په دفع کولو کې اغېز لري . په ښه خوراک کې اوبه د کاربوهایدرېدونو، پروتینونو، ویټامینونو، غوړواو نورو معدني مـوادو پـه ځیـر ځانگړی ارزښت لري، خو له بده مرغه ځینې لوبغاړي په دغه مطلب باندې خبر نه دي، د وزن د کمولو په برخه کې د کافي اوبو لگښت ته پام نه کوي.

اوبه د دوه اتومو هایدروجن او یو اتوم اکسیجن څخه جوړې شوې دي، نه یوازې د بدن د مناسبو حرکتونو د اجراء کولو لپاره بلکې د ژوندانه د دوام لپاره هم اړیني دي.

د غیږ نیولو په څیر ورزشونو کې لوبغاړې د بدن د اړتیا وړ اوبو ته چې د هغوی د بدن عمل ته اړیني دي د خپل بدن متوازن والي ته اړتیا لري څرنگه چې د هر نیم لیتر اوبو وزن څه نا څه ۴۵۳ گرامه دی. د بدن وزن کولای شو په څرگنده توگـه داوبود زیات لگښت دمحدود ولو او د لږو اوبو په څښلوسره کم کړو. د یو ماشوم په وجود کې د اوبو وزن څه نا څه له ۴۵ تر ٦۵ پورې جوړوي، خو دغه رقم په لویانو کې زیات دی.

په اوبوکې شامل محلولونه:

اوبه د بدن په ځینو مختلفو ارگانونواودبدن په دننه فضا کې ویشل کېږي.

د بدن په بهرنیو حجرو کې په سلو کې ۴۰ او د بدن په دننه حجرو کې په سلو کې ٦۰ اوبه دي، د بیلگې په توگه د وینې پلازما گانې چې عملاً له اوبو څخه جوړې شوې دي اود بدن د بهرنیوحجرو یوه فضا جوړوي. د بدن د وزن څـه ناڅـه۵ برخه جوړوي.

دغه راز د بهرنیو حجرو اوبه په سترگو، بندونو او هډوکو لیدل کېږي، خو د بهرنیو حجرو د مایع زیاته اندازه د داخلـي حجرو مایع د حجرو مینځونکی دي. د اوبو زیاته اندازه د حجرو په دننه کې ده.

بدن د اوبو دوه مهمې برخې لري:

۱– د حجرو په دننه کې چې د حجرې په دننه کې د ساتل شوو اوبو څرگندويي کوي.

۲– دحجرو په بهرنۍ برخه کې د هغو اوبو څرگندويي کوي چې د حجرې په بهر کې لکه د وینې په پلازما اوپه نخاع کې د جاري مایع په توگه وي.

د بدن د ماهیچو حجرې هم یوه اندازه اوبه لري. وازده کمې اوبه لري، له دې سر بیره گلوکوز هم د کلیگوژن په شکل په ماهیچو کې اوبه ذخیره کوي.

دماهیچو حجرات د غوړو تر حجرو زیاتې اوبه لري، نو هغه خلک چې د بدن غوړیې زیات وي تر لوبغاړیو یې د بدن د اوبو وزن کم دی.

د اوبو اړتیا:

اوبه د بدن د سترتیا د لیرې کولو لپاره اساسي عامل بلل کېږي او اجازه ورکوي چې عضله تر خپل مطلوب حالت پورې کار وکړي. د درندو فعالیتونو ګډون کوونکي او دغه راز لوبغاړي زیاتو اوبو ته اړتیا لري په لنډه ځیړنه سره کولی شو د لوبغاړو د بدن د اوبو په رول پوه شو. د ورځې د هر لوبغاړي لپاره نیم لیتر اوبو ته اړتیا ده.

اوبه تودوخي تنظیموونکی :

اوبه د بدن د تودوخي په تنظیم کې دوه رولونه اجراء کوي .په بدن کې د تودوخي درجه کموي آن دا چې که یو شـــخص استراحت وي، د بدن ټولې حجرې په دوامدار ډول د ژوندانه د بهیر د انرژۍ لپاره د سون مواد سوځوي یا له لاسه ورکوي .د ازادې شوې انرژۍ زیاته برخه ګټوره نه ده، بلکې زیاته د تودوخې انرژي ده، د تودوخې دغه انرژي ددې سبب کېـــږي چې د بدن طبیعي تودوخي چې څه نا څه د فارنهاید ۹۸.٦ یا د سانتي ګریډ ۳۷ درجې کېږي. د خلکو لپاره برابروي، ددې لپاره چې د بدن دغه زیاته تودوخه رفع شي او د بدن تودوخي له عادي حالت څخه لوړ نه شي. بدن دغه حالـــت رامنځتـــه کوي.

د بدن د فعالیت په اثر د بدن د اړتیا وړ انرژي د سون موادو د سون په اندازه زیاتېږي .د سړولو میتودونه هم ددغو شرایطو لاندې مهم کېږي، د بدن حجرې هم د موټر د ماشین په څیر کار کوي. لکه څنګه چې د موټر ماشین تیل سوځوي او انرژی د تودوخې په صورت کې بیرته ورکوي .موټر هم د تودوخې د درجې د لوړولو د دفاع لپاره سړوونکې دستګاه لري.

نو په همدې ډول که چېرې د بدن تودوخه د سلولونو، یا عضلاتي حجرو په واسطه دفع نه شي، د بدن تودوخي به لوړ شي، د پروتین جوړښت او دغه راز دتنظیم کوونکو انضایمو بیلابیل عکس العملونه به له منځه لاړ شي .ځکه چې هر ه عضله له میلیونو حجراتي پوښ څخه جوړه شوي ده.

په بدن کې په مستقیم ډول د تودوخې تیت کېدل ډېر ورو بهیر لري .په دې توګه د داخلي حجرو د اوبه پـــه ځـــای چـــې حجرات یې احاطه کړي دي او د وینې د پلازما جریان جوړوي تر زیاتې اندازې پورې د موټر د سړوونکې دسګاه په څیـــر کار کوي او که چېرې زړه وینه په همیشه ډول د پلازما جریان ته پمپ نه کړي، په دې به ونه توانیږي چې د بدن له حجرو څخه تودوخه جذب کړي او که چېرې اوبه ونه شي کولی، موجوده تودوخه جذب کړي .بدن به د یخولو په برخه کې زیاتې ستونزې ولري.

که چېرې د وینې وزن او د حجرو دننه مایع حجم په مناسبه اندازه سره وي چې د موټر په څیر ده چې د اوبو دراد یـــاتور سطحه یې تنظیم وي. خو که د اوبود سطحې رادیاتور له اندازې نه کم وي د موټر تودوخي به لوړ شي دا به داسې مثل ولري چې د جاري اوبو حجم (د وینې حجم او د حجرو دننه مایع) کم شي. د بدن د سړوونکی دستګاه به سقوط وکړي. همـــدا وجه ده چې ورزشکاران غواړي د بدن د وزن په کمولو کې د اوبو د کمولو یوه لاره وټاکي. د بخار په خونو کـــې خولـــه کول، د تشو متیازو د زیاتوونکو تابلیتونو څخه استفاده، یا نور میتودونه چې اوبه کمي کړی، کار اخلي.

په حقیقت کې ٦۳ درجو فارنهاید یا ۱۷ درجو سانتي ګریډ تودوخي لاندې د تمرین په وخت کې د تودوخي د کمولو لپاره د خولې تبخیر اصلي لاره ده او دا د اانرژۍ د تغیر دلیل دی چې له مایع څخه په بخار یا ګاز بدلېږي.

اوبه د بدن دکیمیاوي عکس العمل د واسطې په توګه

په دې علت چې کیمیاوي عکس العملونه د بدن په حجرو کې تودوخیي انرژي تولیدوي ځینې وختونه د بدن سړول د بدن لپاره یوه مسأله رامنځته کوي. که چېرې دغه عکس العملونه ونه دریږي، ژوند به امکان ونه لري. هر څومره چې د بـــدن کیمیاوي عکس العملونه د یوې حجرې دننه میتابولیک په اندازه کم وي، هغه حجره به زیاتې اوبه ولري .که لوبغاړي د اوبو

په کمولو سره د بدن اوبه کمي کړي، د ماهيچو اوبه يا د نورو حجرو اوبه نشي کولی د اوبوپه له لاسه ورکولو سره د وينې د پلازما او نورو ځايونو اوبه واخيستلی شي، نو اوبه د ژوند لپاره اړيني دي .په تيره لوبغاړو چې ورځني تمرينونه کوي، زياتي انرژۍ ته اړتيا لري .که څه هم د وجو د زياته فيصدي يې اوبو جوړه کړي وي.

د بدن د اوبو د تامين منابع:

۱– د څښلو له لارې لکه اوبه، سوپ، د بدن لپاره تودوونکې او سړوونکې مايع له لارې تأمينيږي.
د بالغو خلکو لپاره د ورځې د اوبو اندازه ۱۱۰۰–۱۶۰۰ میلی ليترو پورې ده او دغه اندازه هم په بيلابيلو وختونو کې بدلون مومي. له تودو مايعاتو څخه معمولاً قهوه او چای دی. که چای ډېر ټينګ او اندازه يې زياته وي، د پختورګو د تحريک سبب ګرځي. د بدن اوبه دفع کوي. دغه ګازلرونکي مايع کاربونيک ګاز، قند، کافيين يا مشابه مواد او د سوديم ترکيبات لري دغذاله هضم سره مرسته کوي، خود معدې باد اود غابښونو ريجيدل رامنځته کوي.
که چېرې ګاز لرونکي مايع زياته وخوړل شي، د معدې حجرې چې عادتاً کلوروهايدريک اسيد ترشح کوي، خپل عمل کموي. نو له دې امله کيدی شي چې دغذا د هضم لپاره ترې استفاده وشي او ورو ورو يې د مقدار زياتوالی، که زيات شي اعتياد رامنځته کوي، د بدن د حجرو عمل ودرېږي، کلورهايدريک ترشح کېږي که زيات شي، د معدې ټپ رامنځته کوي.

په غذا کې موجودې اوبه:

د بدن د اوبو دويمه تأمينوونکې منبع غذا ده، په تيره بيا ترکاري او ميوه چې لکه بادرنګ، کاهو، رومي بانجان زياتې اوبه لري په داسې حال چې په شاتو، کوچو او نورو کې اوبه کمې دي.

لاندې جدول په خوراکي شيانو کې د اوبو فيصدي څرګندوي

شماره	غذا	اوبه	شماره	غذا	اوبه	شماره	غذا	اوبه
۱	بادرنګ	۹۶	۵	توربادنجان	۹۰	۹	مڼې	۸۴
۲	کاهو	۹۵	٦	ګازرې	۸۸	۱۰	کچالو	۸۰
۳	رومی بادنجان	۹۴	۷	شيدې	۸۷	۱۱	کيله	۷۵
۴	هندوانه	۹۳	۸	کينو	۸٦	۱۲	وچه ډوډۍ	۳۴

ميتابوليکي اوبه (دننه اوبه):

دغه اوبه د فصل او کيمياوي انفعالاتو له لارې ترلاسه کېږي، د بيلګې په توګه کله چې يو ماليکول خوړه سوځي د هغې انرژي هايدروکاربونيک او اوبه توليدوي .له ۱۰۰ ګرامه ميتابوليزم څخه ۵۵ګرامه کاربوهايدريد له ۱۰۰۰ ګرامه پروتين څخه ۱۰۰ ګرامه اوبه اوله ۱۰۰ ګرامه غوړو څخه ۱۰۷ ګرامه اوبه توليدېږي چې اندازه يې په لوبغاړو کې زياته ده. لوبغاړو په فعاليتونو کې تر زياتې اندازې پورې د ميتابوليزم په اوبو باندې متکي دي.

په بدن کې د اوبو د کم والي خطرونه:

ټول هغه علتونه او عوامل چې ياد شول، نه يوازې د هغو د لوبغاړو لپاره چې په سختو فعاليتونو کې ګډون لـــري، زيـــات ارزښت لري، بلکې د ټولو لپاره چې په مختلفو حالا تو او شرايطو کې تمرينونه سرته رسوي، ارزښت لري.

دغه لوبغاړې دزړه د حرکاتو، د وينې د حرکت او تنفس لپاره دا اړتيا لري چې وينه يې له ۴۵-۵۰ پورې د اوبو انـــدازه ولري.

که اوبه کمې شي، د بدن د بيلابيلو مايعاتو په ترکيب کې د اوبو کمېدل رامنځته کېږي .د پلازما کموالی د وينې د حجرو د کموالي نښه ده .په دې کار سره زړه بايد چټک حرکت وکړي چې د وينې د حجم کموالی جبران کړي.

د وينې د ټينګوالي په وخت کې له سرو کروياتو څخه اوبه پلازما ته ځي، په نتيجه کې سره کرويات کمـــزوري کېـــږي او کمېږي.

دغه راز د وينې د ټينګيدو په وخت کې سره کرويات له يو بل سره نږدې کېږي او دغه نژدېوالی په يو جسمي واحد کې د سرو کروياتو د تراکم سبب کېږي .په نتيجه کې هر حرکت يې ورو کېږي .د سرو کروياتو د زيات حرکت لپاره بايـــد زړه زياته انرژي مصرف کړي او په نتيجه کې به زړه ستومانه شي.

له دې سربېره د اوبو کموالی په پښتورګو هم منفي اغيزه کوي. پښتورګي هره ورځ ۱۸۰ ليتره پلازما تصفيه کوي او زياته تصفيه شوې پلازما وينې ته ګډېږي. ځکه پښتورګي په ورځ کې يو يو نيم ليتره اوبه توليدوي. د پلازما ددغې اندازې تصفيه بې ګټې نه ده. کله چې پښتورګي پلازما تصفيه کړي. زياته مايع مواد خارجېږي اود الکتروليتونو سطحه تنظيمېږي.

د بدن د اوبو د کموالي ميتودونه:

د بدن په بيلابيلو برخو کې د بدن د اوبو محتوا هم بيله ده. له يوې برخې څخه بلې برخې ته د اوبو حجم توپير لري.

د اوبو کموالی د بدن په بيلابيلو برخو پورې اړه لري. لوبغاړي د بدن د وزن د کموالي لپاره بيلابيل تخنيکونه په کار اچوي. دغه ورزشونه عبارت دي له:

خوله کول، د اوبو د کمولو تابليت کارول، خو دغه ميتودونه ډېره مبالغه لري. د بدن د ورځنيو اوبو کموالی د اوبـــو پـــه مصرف کولو او له خوراک سره د اوبو په لګولو پورې اړه لري.

له خولې سره د اوبو کمول:

خوله هغه مايع ده چې د خولې د غدې په واسطه ترشح کېږي چې لږ څه مالګه هم ور سره وي، خوله له بدن څخه د اوبو د وتلو يوه وسيله ده. د خولې پيل او کنترول د هيپوتالاموس په واسطه چې په مغزو کې وي، سرته رسېږي.

دغه کار له مختلفو لارو لکه په ورزشي فعاليتونو کې د ګډون، حمام، د فراشوتي ورزشي لباسونو څخه د استفادې او نورو عملي فعاليتونو له لارې سرته رسېږي.

د بدن د اوبو له ۲ تر ۳ ليترو پورې اوبه په يو ساعت کې په بيلابيلو روشونو سره له بدن څخه خارجېږي.

له تودوخي څخه رامنځته کېدونکی فشار په بله طريقه سره خطر رامنځته کوي. د تودوخي په نتيجه کې د وينې ټول رګونه خلاصېږي، دغه کار زړه ته د وينې په ورتګ کې چټکتيا رامنځته کوي. په ورزشي فعاليتونو کې د بدن د پوستکي سوروالی همدغه مسأله ده. که په دې شرايطو کې لوبغاړی په تودو اوبوکې دننه شي يا حمام ته لاړ شي د ټول بـــدن رګونـــه يـــې خلاصېږي، په چاپيريالي رګونو کې وينه جريان پيدا کوي او مغز ته کمه رسيږ ي چې دا کار د بې هوشي سبب کېږي.

د ورزش په اوږدو کې د تودوخې د تنظيم لپاره د اوبو ارزښت:

د توليد شوې انرژۍ څه نا څه له ۷۰ څخه تر ۸۰ پورې د عضلا تي کار په واسطه د آزاد تودوخې په شکل آزادېږي. که د اکسيجن لګښت زيات شي او د تودوخې رامنځته کيدل هم زيات شي د تودوخې کمولوته اړتيا پيدا کېږي.
د سخت ورزش د وضعيت په اوږدو کې متوسط تودوخې له منځه ځي، امکان لري په ساعت کې له ۱۹۰۰– ۲۵۰۰ کالوري پورې وې. ځوک چې د ورزشي دورې په اوږدو کې د اوبو له کموالي سره مخامخ کېږي، زيات چاغ خلک وي. له هوا سره جوړښت نه لري، يا ناروغ وي او يا په توده هوا کې يا لمر ته ورزش کوي چې نښې يې بې حالي، زياته خوله او سردردي وي يا ګنګس کېږي او کانګې کوي.
هغوی چې په تودوخه کې ورزش سره عادت لري، د هغوی په وجود کې د سرته رسېدلو فزيولوژيکي تغييراتو له لارې له دغه روش سره جوړښت لري او هغه ته يې پراخوالی ورکړی دی له ۱۰–۱۵ ورځو پورې په توده هوا کې جوړښت تر لاســه کېږي.

لنډيز:

اوبه يوه حياتي ماده ده چې انرژي توليدوونکې نه ده. اوبه له څو پلوه د بدن فزيولوژيکي احتياجات تأمينوي چې زياته اندازه يې د څښلو يا په غذاوو کې د موجودو اوبو له لارې تأمينېږي او يوه برخه يې په حجرو کې د غذايي موادو د اکسايداسيون له لارې رامنځته کېږي.
اوبه په ژونديو موجوداتو کې عضوي مواد په ساده او د جذب وړ موادو باندې بدلوي.
اوپه د پروتو پلازم په سلو کې ۷۵ جوړوي او دغه راز له ځينو ميتابوليزمي پس مانده وو چې د بدن د غړو ساتنه کوي دغه عمل په پختورګو کې سرته رسېږي. اوبه د ويني له جريان سره مرسته کوي چې اضافه مواد دفع کړي د اضافه تودوخې په خارجولو سره د بدن د تودوخې درجه د تنفس له لارې تنظيم کړي.

ورزشي حفظ الصحه

د حفظ الصحې تعريف:

عمومي حفظ الصحه له هغې پوهې او مخنيوي څخه عبارت ده چې له ناروغيو څخه د ځان ساتنې، د عمر د اوږدوالـــي، د روغتيا د سطحې د لوړوالي، د چاپيريال د ښه والي يا د افرادو د فردي او ډله ييزو کارونو له لارې د بدن دتوانايی، د ساري ناروغيو د کنترول، د فردي حفظ الصحې د زده کړې، طبي او روغتيايي خدمتونو د رامنځته کولو، او د يو اجتماعي نظام د رامنځته کولو لپاره چې په هغه کې هر ځوک د خپلې روغتيا د تأمين او ساتلو لپاره مطلوب ژوند ولري، په داسې ډول چې له خپل طبعي حق يعنې روغتيا څخه ګټه و اخلي.
د امريکايي ډاکترانو د ټولنې له خوا دحفظ الصحې تعريف داسې دی:
د خلکو د سلامتۍ د تأمين، اجتماعي سازمان ورکړل شوو فعاليتونو له لارې د هغوی د ښه والي د ملاتړ هنر او دانش تـــه حفظ الصحه ويل کېږي.

د حفظ الصحې ډېر ساده تعريف دادی:

حفظ الصحه هغه علم دی چې موږ د يو سالم ژوندانه د رامنځته کولو لپاره چې خوښۍ ور سره وي لارښونه ورته کوي.
Thomas more په ۵۱٦ کال کې د حفظ الصحې تعريف داسې کړی دی:"حفظ الصحه د ســـلامتۍ ســـاتونکې او طبابت يې ترميم کوونکی دی".

خو هغه تعریف چې نن سبا ډېر کارول کېږي د نړېوال حفظ الصحې سازمان تعریف دی. ددغه تعریف له مخې حفظ الصحه د جسمي، رواني او اجتماعي سلامتیا یو بشپړ حالت دی.

فردي حفظ الصحه:

د حفظ الصحې په هکله پوهه د دې سبب کېږي چې یو شخص په ټولنه کې فردي او ټولنیز خوشحاله ژوند ولري او د سلامتی په ارزښت پوه شي.

د خپل ځای او دغه راز د خپلې کورنۍ او ټولنې د حفظ الصحې اړتیاوو ته وګوري او هر فرد د حفظ الصحې په رعایت سره کولای شي د جسمي، رواني او اجتماعي پلوه په مناسب حالت واوسي او خپلې کورنۍ او ټولنې ته په ښه توګه دنده سرته ورسوي .

د حفظ الصحې لپاره مناسب اصول دادي:

۱. د بدن دغړو د صحت ساتنه (پوستکی، ویښته، نوکان، خوله، غاښونه، سترګې، غوږونه او نور.
۲. د تغذیې د اصولو رعایت او د غذایي موادو حفظ الصحه (د غذایي موادو ساتل، تیارول او پخول)
۳. خوب او استراحت
۴. ورزش او تفریح
۵. په مخدره موادو له اخته کېدو ځان ساتل (سګرت، مخدره مواد، الکولي مشروبات)
٦. د رواني حفظ الصحې مسایلو ته کافي توجه
۷. صحي څارنې

په ورزش کې رواني حفظ الصحه:

په ورزش کارانو کې د جسماني اور واني فشارونو د رامنځته کولو عامل بلل کېږي. دغه فشار مثبتي او منفي نتیجې رامنځته کولای شي.

هغه لوبغاړي چې د جسمي او رواني فشار سر بیره اتل کېږي، مخصوصو جسمي او رواني مهارتونو ته اړتیا لري، د بیلګې په توګه د لوبغاړو ملي ټیم د مقام د ګټلو لپاره په خپل فکر د غوښتنو له مخې او دغه راز د خپلو ښوونکو، مسؤولینو، د کورنیو، دوستانو او نندار چیانو له خوا د سختو فشارونو لاندې وي، نو باید ځانګړې جسمي او رواني توانایي ولري چې په خاصو شرایطو کې په رامنځته شوو فشارونو برى ترلاسه کړي.

باید په دې پوه شو چې روحي او رواني مسایل د ورزش د نتیجو په ترلاسه کولو کې ټاکونکي عوامل بلل کېږي.

ځینې ښوونکې د لوبغاړو د رواني کمزوریو د لیري کولو لپاره هغه لوبغاړې چې کاملاً هیجاني وي دغه ډول لارښونه ورته کوي. "عصباني کېږه مه، دننداره کوونکو خبروته غوږ مه ږده.

آرامي وساتئ، باید کامیاب شئ، خو په واقعیت کې له ورزش سره مرسته نه کوي، ځکه چې د ځانګړو جسمي او رواني مهارتونو د لاسته راوړله روش څخه زده کړه شوي نه ده.

دغه ډول څرګنه وني د اختلال سبب ګرځي .د ورزش کارانو لپاره د رواني حفظ الصحې اصول دا دي.

۱. د رواني انرژۍ تنظیم او لوړول يې
۲. د سیالۍ لپاره ذهني تیاری (د ذهني تصویر سازۍ تمرین)
۳. د تمرکز د کمزوری او د مهارتونو د کمبود له منځه وړل
۴. د موخې د تدوین د مهارتونو ښه والی
۵. د انګیزې پیاوړتیا او په نفس باندې د اعتماد لوړول
٦. د پریشانۍ کمول

ورزشي حفظ الصحه:

ورزشي حفظ الصحه په دوو ډولونو ويشلی شو.

۱– د ورزشي فعاليتونو په وخت کې د ناروغيو د مخنيوي او په ورزشي چاپيريال کې د صدمې د مخنيوي لپاره له علومو او مناسبو ميتودونو څخه کار اخېستل

۲– د داسې شرايطو او عواملو رامنځته کول چې د هغو په نتيجه کې لوبغاړې له صدمې پرته ورزشي فعاليتونـــه وکـــړي او وروسته په ورزش کې ناراحته نه شي.

د ورزشي حفظ الصحې موخه:

د ورزشي حفظ الصحې موخه د سالم چاپيريال رامنځته کول او د مناسبو او له خوښيو ډکو بدني فعاليتونو د سرته رســـولو لپاره له غير حفظ الصحه يې موادو څخه مخنيوی دی.

په ورزش کې د حفظ الصحې اصول

حفظ الصحه يې نکتې:

په ورزشي فعاليتونو کې د حفظ الصحې د اصولو رعايت ډېر اړيني دی چې دلته يې څو نمونې راوړو.

۱. تر هر څه دمخه صحي معاينات د غاښونو په ګډون اړيني دي.

۲. کوښښ وکړئ چې په آزاده هوا کې چې ککړه نه وي، ورزش وکړئ. که چېرې تمرين په سر تړلو لوبغالو و کې وي، د هوا ايستل اړيني دي.

۳. د ورزش په وخت کې ورزش له لباسونو څخه کار واخلئ هيڅکله په معمولي لباس کې ورزش ونه کړئ.

۴. د ورزشي بوټانو په پيرودلو کې هڅه وکړئ چې د بوټانو اندازه مناسبه وي چې پښې په کې آرامې وي، لـــوی او يـــا کوچنی بوټان مه په پښو کوئ.

۵. کوښښ وکړئ چې د ورزش په وخت کې له نيلوني جرابو څخه کار واخلئ.

٦. د ورزش په وخت کې د ځمکې پر مخ يا سالون کې خنډونو ته متوجه اوسئ، بايد د ځمکې په ناهمواری کې معلومـــات ولرئ او کوښښ وکړئ چې هغه څوک چې تاسو سره لوبې کوی خوږنشي.

۷. د لوبې په وخت کې د ورزش سامان ته متوجي اوسئ او په کارولو يې پوه شئ او خوند ترې واخلئ.

۸. کوښښ وکړئ چې حرکتونه او فعاليتونه له موسم سره برابر وي په اوړې کې سپک تمرينونه او په ژمي کـــې کوښـــښ وکړئ چې حرکتونه پر لپسې او په زيات سرعت سره وي.

۹. په ورزش کې له زياتو څښلو څخه ډډه اوپرهيز وکړئ.

۱۰. په اوړی کې د لمبلو په وخت کې په پيل کې په يخو اوبو کې ولامبئ چې بدن موله د غو اوبوسره عادت شي.

۱۱. له ورزش وروسته له يخې هوا سره تماس مه نيسئ ځکه چې ناروغه به شئ، له هغو څخه د پختـــورګي نـــاروغی کيدای شي، پيدا شي.

۱۲. له ورزش وروسته د پاکوالي لپاره تودې اوبه وکاروئ او له شخصي ځان پاکي څخه استفاده وکړئ.

۱۳. کوښښ وکړئ چې له تمرين څخه وروسته ورزشي لباسونه پريمينځئ او ځان پاک کړئ.

۱۴. کوښښ وکړئ چې له تمرين څخه وروسته لباسونه پريمينځئ او په لمر يې وچ کړئ .ځکه چې ورزشي لباسونه په خوله لامده شوي وي او دد وينک ناروغی د ودې لپاره مناسب چاپيريال برابر وي.

۱۵. د ورزش او غذا ترمنځ واټنباید له ۲ ساعتونو څخه کمه نه وي، ځکه چې د غذا هضم باید په راحت سره وي.او په کافي اندازه وینه عضلاتو ته ورشي. دغه راز له تمرین څخه نیم ساعت دمخه او ۱۵ دقیقې وروسته له یخو شربتونو څخه ځان وساتئ.

۱٦. د تمرین په پای کې په تیره بیا په ورزشي سیالیو کې د ستومانتیا احساس کېږي، په دې حالت کې بدن بیخي پخواني عادي حالت ته ګرځېدلی نه دی .د معمولي غذا د هضم لپاره تیاری نه لري، نو وخت ورکړئ چې اشتها راشي او په ښښلوکې له سیالیو ځان وساتئ.

۱۷. داسې ورزش وټاکئ چې ستاسو له جنس او جسمي وضعیت سره برابر وي، د بیلګې په توګه د نارینه وو لپاره له ۴۰ کلنۍ وروسته سخت ورزش منع دی، ښځې باید داسې ورزشونه وټاکي چې له توان سره یې مناسب وي او درانه ورزشونه، لکه وزن برداري، بوکس او غیرنیول ونه کړي.

۱۸. په ورزش کې تودول او سړول مهم دي، په تیره بیا تودول ډېر اړیني دي.

په ورزشي چاپیریال کې د جسمي حفظ الصحې رعایت

په ورزشي چاپیریال کې په تیره بیا د لمبلو په ځایونو کې لاندې ټکو ته پاملرنه وکړئ:

۱. له خپلو وسایلو لکه نیکر، د وچولو دسمال او چپلکو څخه کار واخلئ.

۲. له لمبلو مخکې او وروسته د شامپو او صابون کارول مهم دي.

۳. په هغه ځای کې چې لمر وي، د لمر له زیات ځلېدلو او په مستقیمه توګه د لمر له رسېدو څخه ځان وساتئ. د پوستکي له پاره د لمر ضد کریمونو څخه کار واخلئ.

۴. ډنډ ته تر ورتللو دمخه باید پوزه پاکه وي او د خولې اوبه په ډنډ کې مه تویوئ.

۵. ډنډ ته تر تللو دمخه پښې د یو څو شیبو لپاره په کلور ډنډو کې کېږدئ.

٦. په ډنډ کې د لمبلو له عینکو څخه د سترګو د ساتلو په خاطر استفاده وکړئ.

۷. د ویښتانو او سر د روغتیا ساتلو او دغه راز د ویښتانو له ریزش څخه د مخنیوي په خاطر د لمبلو خولۍ وکاروئ.

۸. د سنوزیدي ناروغانو لپاره د طبیب له لارښوونې سره سم اړتیا ده چې پوز بند وکاروي. له پرته توصیه نشته.

۹. له لمبلو وروسته حتماً بدن په دسمال وچ کړئ په تیره بیا د ورنونواودګوتومنځونه اوتخرګونه

۱۰. له لمبلو وروسته د لمبلو عینکې وچې کړئ اوپه مناسب ځای کې یې کیږدئ.

۱۱. د لمبلو خولۍ ښه وچه کړئ او په مناسب ځای کې یې په لیلوني پاکت کې واچوئ.

۱۲. له نیکر او خولۍ سره لامبل ښه دي. هغه لمر ته وچ کړئ او په مناسب ځای کې یې کیږدئ.

۱۳. که یو څوک په ساري ناروغۍ اخته وي، باید له ډنډ څخه ځان وساتي.

دودیزې لوبې

وزلوبه:

ورزش د افغانستان ملي ورزش او دودیزه لوبه ده چې په آسونو باندې په سپرېدلو اجراء کېږي، دغه لوبه د منځنۍ آسیا پــه تاجکو، ازبکو او د افغانستان په شمال کې رواج ده.
ددغې لوبې اجراء کېدل داسې دي چې یو شمېر سپاره یو خوسکی چې تازه حـــلال شوی وي د هغه د اوچتولو لپاره هڅه کوي او لوبه پیل کېږي .سواره باید حلال شوی خوسکی یا مړه وزه له ځمکې څخه پورته کړي او هغه له خپلو ملګرو څخه و تښتوي. ټاکل شوي دایرې ته یې و رسوي اونور هڅه کوي چې ترې یې واخلئ.
د افغانستان ددې لوبې لوبغاړې د چاپ اندازانو په نامه مشهور دي چې په دې لوبه کې یې د کلونو تمرین کړی دی .حلال شوی خوسکی یا وزه تر لوبې دمخه څه ناڅه ۲۴ ساعته په یخو اوبو کې اچوي او کله خو د هغې د وزن د زیاتوالی لپاره د هغه په دننه کې تیږې اچوي.
په افغانستان کې وزلوبې ته د وخت واکمنانو پاملرنه کړې ده. د ظاهر شاه په وخت کې(۱۹۷۳ م)هم دغه لوبــه کېـــده. ورروستیو رژیمونو د لوبې تاریخ د ملګرو ملتونو د سازمان د لمانځنې له تاریخ سره بدل کړ.
د ۱۹۷۹ کال دمخه آن څو سوو سوارکارانو کولای شول چې په وزلوبه کې ګډون وکړي، دغه لوبه د ودونو او ســـنت ګیریو په جشنونو کې هم کېده، دغه راز په ملي ورځو او جشنونو کې د څو ولایتونو ټیمونه سره یو ځای کېدل او د کابل په حضوري چمن کې یې سیالی کولې.
په وزلوبه کې له خوسکي یا وزې څخه لاسونه او پښې پریکوي، وزلوبه د افغانستان د شمال دودیزه لوبه ده چې له ډېـــر پخوا څخه بددوو ټیمونو ترمنځ اجراء کېده او تر اوسه پورې ډېر مینه وال لري. د ۱۳۵۰تروروستۍ لسیزې پورې کې تر یوې اندازې ملي وه او هر ولایت د وزلوبې یو ټیم درلود.
وزلوبه ولایتي لوبې لري اود هېواد په کچه هم شته. د ولایتونو اتل ټیم کولی شي د هېواد اتلوالی په ټیم کې ګډون وکړي.
وایي چې په لرغونووختوکې د غیږ ې نیولو لوبه له وزلوبې سره یو ځای روانه وه، ځکه چې یو آسپ سوار له قوي بدن څخه پرته لوبه کولی نشوه چې په خپلو سیالانو بریالی شي.

غیږنیول:

د غیږنیولو لوبه هم د وزلوبې په څیر یوه لرغونې لوبه ده چې په ملي او جشني ورځو کې به کېدله.
دا لوبه هم په شمال کې ډېره دود وه، ځوانو غیږ نیوونکو به چپنې اغوستلې ملا به یې تړله او په لوڅ سر به یې لوبه کولــه. افغانان د افسانوي آسانو او سوارکارانو کارنامې لري. وزلوبه د یوې دودیزې لوبې په توګه نومول شوې ده چې افغانانوته په میراث پاتې شوې ده. د بلخ، بدخشان، تخار، کندز، بغلان، سمنګانو، جوزجان، فاریاب خلک د داسې خلکو په نوم پېژندل شوي چې په دغه ورزشي مهارت کې رول لري.
وزلوبه په ودونو او نورو وختونو کې کېږي، د وزلوبې لوبغاړي غټې خولۍپه سر، او ساق داره بوټان په پښو کوي. په پـــای کې باید ووایوچې وزلوبه په اوړي کې په ودونو کې کېږي، خو په نورو سیمو کې ټاکلي وخت نه لري، زیاتره له خوسي نه کار اخیستل کېږي. او د وړونکی لپاره نقدې پیسې، چپنې، شال او نور سوغاتونه په پام کې وي.
وزلوبه د دوو تنو ریفري په واسطه اداره کېږي چې یو د میدان په دننه او بل له میدان څخه بهر وي.

د لوبې میدان:

د میدان په دوو برخوکې دوه دایرې چې په منځ کې یې سوراوابي رنګه بیرغ وي، جوړوي .یوه دایره ددې دواړو دایرو په منځ کې وي.

چې په هغې کې سپین بیرغ وي، یو لوی بیرغ د میدان په پای کې وي. هر ټیم چې وزه له دایرې څخه واخلي او له بیرق نه تیر شي او د حلال دایرې ته یې ورسوي ګټونکي شمېرل کېږي.

د وزلوبې په ډګر کې دایره د پیل د دایرې په نامه یادېږي، چې وزه یا خوسکی د لوبې تر پیل دمخه په کې پـــروت وي. د لوبې ټیم د دایرې شاته د حکم او پیل په انتظار وي، له حکم وروسته په دایره باندې هجوم راوړي چې خوسکي له دایـــرې څخه وباسي او ځان سره یې خپلې دایرې ته ورسوي. په پښو کې یې ټینګ نیسي چې نور سیالان یې ترې وانخلي. که یـــو چاپ انداز بریالي شو د هغه نور ملګري د هغه ملاتړ کوي. یو ټیم هغه وخت بریالي شمېرل کېږي چې له بیرغ نه تیر شي او د حلال په دایره کې یې واچوي د نمرې اعلان د میدان د حکم له خوا کېږي او خلکو ته وړونکي معرفي کېږي.



چاپ انداز:

چاپ انداز هغه چاته وایي چې له جسمي نظره قوي او وزلوبې ته آماده وي او لوړ قد ولري، دغه چاپ انداز خپله خپل آس نه لري، آسونه د خان یا بای وي.

د وزلوبې اسونه:

د وزلوبې آسونه معمولي آسونه نه وي، بلکې قوي او لوی وي، غټې پښې او قوي ورمېږ لري او نسل یې عالي وي.

دغه راز د هغوی په روزنه کې مسلکی او ماهر افراد کار کوي او له کوچنیوالی څخه یې تر روزنې لاندې نیسي، د وزلوبې له آسونو څخه په نورو کارونو کار نه اخلي.

په یو لوی میدان کې لوبغاړي راټولیږي او په دوو ډلو ویشل کېږي او لوبه پیل کوي. د میدان په منځ کې په ګچ باندې یوه واټن ټاکي.

د رسۍ کشول:

د رسۍ کشول هم په افغانستان کې یوه دودیزه لوبه ده. په دوو ټیمونو ویشل کېږي، په میدان کې یوه ټاکل کېږي، د رسۍ په منځ کې یوه غوټه یا ګنډه وي هره ډله کوښښ کوي چې مقابل لورى کش کړي او له خط څخه یر تېر کړي. وړونکـــى هغه ټیم دی چې د مقابل ټیم کسان ځانته کش کړي البته د نفرو شمېره مساوي وي.

دغه لوبه د افغانستان په ولایتونو کې دود ده او د رخصتۍ په ورځو کې یې سرته رسوي. دغه لوبه د افرادو تر منځ د قدرت د ودې لپاره وي. ددغې لوبې وسایل رسۍ ده چې ۲۰ متره او یا تر هغې زیاته وي.

د خفیف اتلتیک تاریخچه

د خفیف اتلتیک ارزښت، بنسټ او د ورزشونو مور:

- خفیف اتلتیک د حرکتي ودې او تکامل له وسایلو څخه:

په هر موجود او په تیره بیا په آسونو کې فعال حرکت په لاره باندې په تللو، منډو او خیز وهلو سره پیل کېږي، نو لــه دې امله د خفیف اتلتیک ځانګه چې له منډو، خیز او اچولو څخه تشکیل شوې د انسان له طبعیت او د ماشومانو لــه لومړنیــو اړتیاووسره جوړښت لري. او د ماشومانو د لومړنۍ ودې او تکامل بنسټ جوړوي. د ماشومتوب په عمر کې بنیادي حرکتي مهارتونه د عصبي تارونو او سلولونو د ځانګې دروزنې لپاره زیر بنا ده.

په همدې دلیل په اساسي حرکتي مهارتونو کې منډې، خیز وهل، په لاره تلل، له خنډونو تیرېدل د شیانو لیږدول، شامل دي چې د کوچنیوالي په عمر کې سرته رسېږي. ددغو حرکتونو د زده کړې ډېره ښه لاره د خفیف اتلتیک د مقدماتي تمرینونو په چوکاټ کې له امدادي او ګروپي لوبو څخه ګټه اخیستل دي.

- د تاریخي لرغونتوب له نظره د خفیف اتلتیک ارزښت او په المپیاوو کې د هغه د لوبو جوړول:

لومړی تیاتر چې بشرد خپل ژوندانه د دوام لپاره پیل کړ، حرکت و. منډه یې له وحشي حیواناتو د ځان د ژغورلو او د تیږې اچول یې د ښکار په وخت کې او له خنډونو څخه د تېرېدلو په وخت زده کړل.

د خفیف اتلتیک مواد د همدغو طبیعي حالتونو پر بنسټ ورو ورو وپیژندل شول او په المپیا کې یې د سیالیو او لوبو په نوم او د ورزش په طبیعي صحنو کې ځان ونیوه. نن سبا دغه رشته د المپیک له اصلي موادو څخه ده. او ډېر لوبغاړو په کې فعاله ګډون لري. په المپیک کې د هغه د اتلانو مدالونه په لوړو مدالونو کې دي او زیات مینه وال لري.

- د بدن په تیارولو او د فردي توانایي په ښه والي کې د خفیف اتلتیک د تمرینونو ارزښت:

نن د جسماني او حرکتي فعالیتونو په ښه والي کې د خفیف اتلتیک په تمرینونو کې ګډون جوړونکي رول له هیچا څخه پټ نه دی.

تکراري میتودونه، اینتروال، کار تلک، سرعت، په صحرا کې ګرځیدلو سره د منډې سیستماتیک او منظم تمرینونه په بدن کې د انرژۍ د سیستمونو په ښه والي او اغیزمنتوب کې اساسي رول لري او د ورزشي ځانګو د مهمو تمرینونو یوه برخه بلل کېږي.

- د علمي تحقیقاتو په سرته رسولو کې د خفیف اتلتیک د تمرینونود میتود ارزښت

د بدن د توانایي اړوند ځیړنې، د اندامونو اغیزمنتیا، د بدلونونو څرنګوالی او د هغوی د حجرو سازګاري او جوړښت چې د شدت، تکراري شمېر د کار د سرته رسولو د وخت او استراحت له نظره د دقیق پروګرام غوښتنه کوي د خفیف اتلتیک د پروګرامونو له لارې د اجراء وړ دي.

د خفیف اتلتیک د ځانګو مواد:

خفیف اتلتیک له دوو کلمو منډې او اچولو او پرتاب څخه جوړ شوي دي. او ټول هغه مواد په کې شامل دي چې په منډو او اچولو کې کارېږي. د خفیف اتلتیک مواد په دوو ډلو ویشل کېږي.

الف: منډې

ب: ټوپ

ج: (پرتاب)

هـــ: ترکیبي مواد

الف: منډې په لاندې ډول دی
د سرعت منډه: د جمنازیوم په دننه کې٦٠ متره منډه
استدیوم ۱۰۰، ۲۰۰، ۴۰۰ متره
منځنۍ منډه: ۸۰۰ او ۱۵۰۰ متره
لیري منډه: ۵۰۰۰، ۱۰۰۰۰ متره، مارتن ۱۹۵، ۴۲ کیلومتره

ب: ټوپ
لوړ ټوپ، لیرې ټوپ، درې ګامه ټوپ، له نیزې سره ټوپ

د: پیاده تګ:
په دې پیاده تګ کې ۲۰ کیلومتره او ۵۰ کیلومتره د نارینه وو لپاره او د ښځو لپاره ۱۰ متره تګ دی.
هـــ: ترکیبي مواد:
لس کسیز نارینه: ۱۰ متره، لیري ټوپ، د وزن پرتاب.
لوړ پرش، ۴۰۰ متره، ۱۱۰ متره له مانع سره، د دیسک اچول، له نیزې سره ټوپ د نیزې اچول ۱۵۰۰ متره.
اوه کسیز د نجونو: ۱۰۰ متره مانع، د وزن پرتاب، لوړ ټوپ، لیرې ټوپ ۸۰۰ متره، ۲۰۰ متره، د نیزې ویشتل (پرتاب) دی.

د واليبال تاريخچه:

په ۱۸۹۵ کال کې د امریکا په ماسا چوست ایالت کې نوی ورزش رامنځته شو چې نن د والیبال په نامه یادېږي او نړېوال محبوبیت یې تر لاسه کړی دی .دغه ورزش د ویلیام مورګان په واسطه چې د هولیک په کالج کې د بدني روزنې مربـــي و، رامنځته شو. د هغه اصلي موخه دا و چې په هغه وخت کې په سالونونو کې د تینس لوبه اجرا کېده او د مینونت پـــه نامـــه یادېده.
یوه ورځ د دوو ځوانانو ترمنځ د تینس لوبه روانه وه او ویلیام مورګان دغه لوبه لیدله. لوبه ډېره په زړه پورې وه، ددغې لوبې جریان هغه مجبور کړچې یوه لوبه رامنځته کړي چې ځو تنه په ډله ییزه توګه په کې برخه واخلي، لومړی یې د تینس جال د دوو مترو په لوړوالي نصب کړ او دواړو خواوو
ته یې لوبغاړي ودرېدل .د جال له پاسه یې د توپ په اچولو لوبه پیل کړه او کوښښ یې کاوه چې توپ په ځمکه ونه لویږي، ډېر مینه وال یې پیدا کړل او په ورزشي فعالیتونو کې شامل شو. دوکتور هایسند د سپرینګ فیلډ له کالج څخه دغه ورزش ته د والیبال نوم ورکړ.
په ۱۹۱۸ کال د والیبال لومړنی انجمن په امریکا کې جوړ شو. دغه انجمن د والیبال لوبې ته مقررات وضع کړل چـــې د توپ، جال، میدان اندازه او دغه راز د لوبغاړو شمېر وټاکل شو.
د والیبال نړېوال فدارسیون FiV B جوړ شو، د والیبال لوبه په ۱۹٦۴ کال کې د المپیک په لوبو کې شامل شوه او پـــه ۱۹۴۹ کال کې په پراګ کې لومړنۍ رقابتي لوبه وشوه، په ۱۹٦۵ کال د وارسا په ښار کې د والیبال جام نړېوالـــه لوبـــه وشوه.

د واليبال د قوانينو او مقرراتو لنډيز:

د ټیم ټول لوبغاړي ۱۲ تنه وي، ٦ تنه يو خواته او شپږ بل خواته وي. د واليبال په لوبه کې ۱۰ تنه حکم وي، يو لوړ حکم، يو کښته حکم، يو د ذخيرې حکم، څلور تنه د خط حکم، يو د ذخيرې حکم، يو ليکونکی د سکور له پاسه اويـــو نفـــر د سکور مرستندوی.

د واليبال توپ له دوو برخو يعنې (کور وبليډر) چې چاپيريال يې له ٦٥ څخه تر ٧٦ سانتي مترو پورې وي، او وزن يې۲٦۰ – ۲۸۰ ګرام پورې وي او اصلي رنګ يې له زيړ، ابي او سپين څخه مخلوط وي، د لوبې پيل د فلزي پيسې په واسطه د قره کشۍ په واسطه پيل کېږي چې يو ټيم ميدان او بل توپ وټاکي، د لوبې وخت پنځه لوبې دي، څلور سيټه ميدان د ۲۵ امتيازونو په درلودلو سره او اخري ميدان په (۱۵) امتيازونو سره دی. خو په ښوونځيو کې ۳ ميدانونه کـــافي دي. د اوټ ټايم په ۱٦ – ۱۸ او امتيازونو کې د دواړو ټيمونو لپاره په يوه دقيقه کې ورکول کېږي او هر ټيم د فني اوټ له ټـــيم څخه غير دوه ټايمه اوټ ۲۰ ثانيې وي. د لوبغاړو د بدلون روش داسې دي چې د خط لومړی حکم د جال په لوړې کـــې ودرېږي او په هغه ځای کې چې لوبغاړي بدلېږي د تبديلۍ تابلو هر لوبغاړي ته چې خارجېږي ورکول کېږي. هـــر ټـــيم ٦ تعويضي يا تبديلي لري، مثلاً که چېرې پنځمه شماره لوبغاړی د اتمې شمېرې لوبغاړي په ځای لوبې ته داخل شي په وروستۍ تبديلۍ کې ۸ شمېره له پنځمې شمېرې سره بدلېږي، يو ټګ او يو راټلل، د واليبال په لوبه کې مساوي نشته .که چېـــرې د واليبال په لوبه کې مساوي شول، بيا به هم لوبه دوام ولري، تر هغه چې يو ټيم دوه امتيازه زيات شي.

لبيرو يا سنتر چې د کميس رنګ يې د خپل ټيم سره توپير لري، يوازې توپ را اخلي او پاس ورکوي.

د سرويس او شوټ کولو حق نه لري او تبديلي يې په ورقه کې نه ليکل کېږي، هغه بدلونونه چې په ۲۰۰۰ کا ل کـــې د واليبال په قوانينو کې رامنځته شول، د تطبيق وړ دي او په لاندې ډول دي.

۱. ليبرو يا سنتر په هره اندازه چې وغواړي تبديل کېدی شي. د سرويس صفر، د شوټ کولو، بلاک کولو، حق نه لري او د لباس رنګ يې د خپل ټيم له لباس سره توپير لري.

۲. د نمرو ورکولو سيستم يې له لومړي ميدان څخه تر څلورم پورې ۲۵ دی.

۳. که توپ د بدن له هرې برخې سره تماس وکړ، فول نه شمېرل کېږي.

۴. د توپ رنګ له سپين څخه په زيړ، آبي او سپين تبديل شوی دی.

۵. د سرويس په وخت کې د توپ تماس په جال باندې که چېرې د سيال ميدان ته لاړ شي فول نه شمېرل کېږي.

٦. که توپ د سرويس په وخت کې د سيال پنجې قات کړې، فول نه شمېرل کېږي.

د واليبا ل ميدان او د هغه اندازه:

د واليبال ميدان مستطيل شکل دی چې اوږدوالی يې ۱۸ متره او لوړوالی‌يې ۹ متره دی او آزاده ســـاحه ۳ متـــره وي او سورېې ۷ متره وي. د نړېوالو لوبو لپاره آزاده ساحه لږ تر لږه ۹ متره او سورېې ٦ متره وي، ا زاده ارتفاع له مانع پرته لږ تر لږه ۱۲ متره د ميدان له سطحې څخه وي.

مرکزي خط: مرکزي خط د ميدان ساحه په دوو برخو ويشي چې دغه خط د جال لاندې وي. له يو څنګيز خط څخه تر بل څنګيز خط پورې وي.

دمخته تگ زون:

په هر میدان کې مرکزي خط او د حملې خط ۳ متره واټن لري. په موازي ډول ایستل شوي وي. د سرویس زون ســـور ۹ متره او اوږدوالی یې مشخص نه دی. د زون دواړو خواوو ته د دوو خطونو سرویس چې هر یو یې ۱۵ سانتي متره اوږدوالی لري د ۲۰ سانتي مترو په واټن د میدان له عقبي خط څخه ترسیم کېږي چې یو یې د څنگیز خط په امتداد د میـــدان ښـــي خواته بل یې د میدان کیڼ لورې ته د څنگیز خط په امتداد وي.

د والیبا ل جا ل:

د والیبال جال یو متر او اوږدوالی یې ۱۰ متره او عموداً د مرکزd محور له پاسه وي چې د میدان فضا په دوو برخوویشي، جال له کوچنیو تاري مربع گانو څخه جوړ دی چې ۱۰X۱۰ سانتي متره وي. د جال تارونه تور، سپین یا زیړ وي، د جا ل په پورتنۍ برخه کې په سپین رنگ، یوه فیته وي چې ۵ سانتي متره وي، نوموړې فیته دوه برخې لري، فیته له جال سره گنډل شوې وي چې په دننه کې یې کیبل وي او د فیتې په دننه کې یو ارتجاعي کیبل نصب او محکم وي. د جال په ښکته برخـــه کې یوه رسۍ وي چې د محکمولو لپاره وي او جال پورې تړل شوې وي چې لین د جال دواړو خواوو ته په ښکته برخه کې وصل شوی وي.

د جا ل څنگیز فیتې:

د جال دواړو خواوو ته څنگیز سپینې فیتې د ۵ سانتي مترو په سور او د ۱۰ سانتي مترو په اوږدوالي پـــه عمـــودي ډول د مرکزي خط له محور سره د تماس په پاسنۍ نقطه کې او د میدان په څنگیز خط پورې نصب او محکم وي چې د جـــل د یوې برخې فیتې شمېرل کېږي.

انتن :

انتن یو ارتجاعي رادار دی چې ۱۸۰ سانتي متره ارتفاع او ۱۰ ملي متر قطر لري چې د جال د فیتې په څنگیز او خارجي څنگ کې په عمودي صورت نصب کېږي او آنتونه د جال د یوې برخې په توگه منل شوي دي، د فضا حدود د توپ تیریدنه مشخص کوي.

د جال ارتفاع:

د والیبال د جال ارتفاع د نارینه وو لپاره ۲.۴۳ – ۲.۴۴ او د ښځو لپاره
۲.۲۴ او د نوو ځوانانو لپاره ۲.۳۵ وي.

د جال ستنی:

هغه ستن چې په هغوی پورې د والیبال جال تړل کېږي، باید کلکې وي او ارتفاع یې ۲.۵۵ متره وي، چې پایې د جال د تغییر ورکولو قابل او وړ وي. یعنې د جال ارتفاع پورته او کښته شي.
ستنې باید له۵۰ سانتي متروڅخه تریو متر پورې د میدان له څنگیز خط څخه په ځمکه کې محکمې وي.

38' center to center
30'
32" antenna
8' men
7'4" women
2" center line
10'
Minimum
Ceiling Height
23'
60'
6"
10'
serving area
6'
30'

۳ متره
د سرویس سیمه ۳ متره
وروستۍ خط
د لوبغاړو د تاوېدو ترتیب
۸۰ سانتي متره
۱ متر
۱،٤۳ متره
منځنی خط
۱۸ متره
۲ متره
د حملې خط
۶ متره
۱۵ سانتي متره
۹ متره

د عملي محتوا فهرست

عملي محتوا
د جسمي تياري قابليتونه

۱– په ورزش کې د زړه او تنفس قابليت:

د مرګ د اصلي علت په عنوان د زړه تنفسي ناروغيو ته پاملرنه او ددغو ناروغيو په وړاندې د توان ورکوونکو پروګرامونو رول، له بلې خوا ښايي د قلبي –تنفسي تياريو په باره کې د ښځې لپاره ډېره ساده لاره وي.

د قلبي –تنفسي تياريو لوړې سطحې ته پاملرنه په ټول عمر کې ددې لپاره چې ژوند ته خوند او خوښې ورکړي مهمه بلـــل شوېده. له دې امله د صحت په باره کې هر بحث ددې وړ دی چې دغه موضوع هم منظور شي.

قلبي– تنفسي تياري د زړه د کار کولو لپاره ښه معيار دی. همدا لامل دی چې د قلبی –تنفسي تياريو لوړه سطحه په زيـــاتو ورزشونو کې ضرور ده، لوبغاړو د خپلې ورزشي ځانګې اړتيا ته په پاملرنه سره د تمرين کولو يو څه وخت ددغـــه قابليـــت ساتلو ته ورکوي. که څه هم دزړه اصطلاحات په تنفسي عروقو پورې اړوند په ريه او تهويه پورې مربوط له فني نظره توپير لري.

مثلاً، يو څوک په قوي زړه په هر ضربان سره د زياتې وينې د حجم د پمپ کولو توانايي لري، ويل کېږي چې دزړه او تنفس قوي تياری لري.

پخوا د زړه د ضربان او د وينې د فشار اندازه ګيري د اليکترو کار د يو ګرام ثبت او نور ريوي کارونه د حياتي ظرفيت په څير د زړه او تنفس د ارزيابی لپاره کېدل.

همدا اوس مونږ ته روښانه ده چې دغه اندازه ګيري د استراحت په حال کې کېږي.

د قلبي – تنفسي دستګاه د واکنش او عکس العمل په باره کې لنډ معلومات په ورزشي فعاليتونو کې وړاندې کېږي.

د قلبي –تنفسي تياريو د سنجش لپاره ډېر دوديز شاخص د مصرفي کسيجن اندازه کول دي چې پـــه درو ډولونـــو ســـرته رسيږي.

۱– د بدن مصرفي اکسيجن په دقيقه کې د ليتر په حساب (ليتر په يوه دقيقه کې)

۲– مصرفي اکسيجن د بدن له وزن څخه يوکيلو ګرام په يوه دقيقه کې د ملي ليتر په حساب

۳– د استراحتي سوخت او ساز معادل يا مټ(۱) هر مټ په يوه دقيقه کې د بدن له وزن څخه د يو کيلوګرام لپاره لـــه ۳۵ ملي ليترو اکسيجن سره معادل دی.

د بيلګې په توګه يو څوک په پام کې ونيسئ چې ۱۰۰ کيلوګرامه وزن لري او په يوه شيبه فعاليت کې په يوه دقيقه کې ۳.۵ ليتره اکسيجن لګوي نو ويلای شو چې ددغه شخص د مصرفي اکسيجن اکثره برخه ۳.۵ ليتره په يوه دقيقه کې او يـــا ۳۵ ملي ليتره په کيلو ګرام کې په دقيقه کې دی (۳۵=۱۰۰+۳۵۰۰) اويا ويل کېږي چې دهغه دزړه –تنفس تياری ۱۰ مټه دی(۱۰=۳.۵ +۳۵).

قلبي– تنفسي تياری چې قلبي– تنفسي لوری يا قلبي عروقي تياری هم ورته وايي د پمپ کولو لپاره د زړه تياری ښيي چې له اکسيجن څخه غني وينه عضلاتو ته ليږدوي. همدغه علت د قلبي– تنفسي تياري او د مصرفي اکسيجن د اکثره حد د اندازه ګيری لپاره ډېر ښه شاخص دي. کله کله د قلبي –تنفسي تياري د ارزونې لپاره له غير مستقيمو معيارونو څخـــه لکـــه پـــه استقامتي ازميښتونو يا د ورزش په وخت کې د زړه د ضربان په شمېر کې يا د زړه په بر ګشت سرعت کې له وخت او واټن څخه استفاده کېږي.

لکه څنګه چې دمخه وویل شول چې قلبي– تنفسي تیاری په دې ترڅ کې چې د صحت له مهمو عواملو څخه شمېرل کېږي، د جسمي تیاری یوه مهمه برخه ده چې د لوبغاړو د قابلیتونو په زیاتوالي کې مهمه ونډه لري.
د مصرفي اکسیجن اکثره حد د بدن په درو مهمو دسګاوو کې له کړنې او عملکرد سره پیوستون لري چې عبارت دي له:
۱– تنفسي دستګاه چې اکسیجن له هوا څخه ریو ته او له هغه ځای څخه وینې ته لیږدوي.
۲– قلبي عروقي دستګاه چې وینه پمپوي او د بدن بیلابیلو برخو ته یې ویشي.
۳– عضلاتي دستګاه چې له کاربوهایدریت او غوړو څخه د انرژۍ د برابرولو لپاره اکسیجن مصرفوي.

دزړه -تنفس تیاری:

دغه راز هغه شخص چې منظم او نسبتاً سخت تمرینونه یې اجرا کړي دي، د هغه د مصرفي اکسیجن اکثر حد د هغو تغییراتو په اثر چې ددغو درو دستګاوو په بیلابیلو برخو باندې واردېږي، د ظرفیت اکثر حد ته تر رسېدو پورې زیاتوالی مومي. او کولی شي چې د زیاتی وینې اندازه په هر ضربان سره تنفسي دستګاه ته داخل کړي.
د وینې اندازه په بدن کې زیاتېږي د عضلا تو د تارونو په شاو خوا کې دکوچنیو رګونو اندازه زیاتوالی مومي او بالاخره د انرژۍ د تولیدوونکو انزایمونو اندازه زیاتېږي اوپه نتیجه کې دسون مواد ښه تجزیه کېږي.

استقامت:

په ساده بیان سره د سترتیا په وړاندې د مقاومت توانایي ده او په کلي توګه په دوو برخو عضلا تي استقامت او کوچني– تنفسي استقامت ویشل کېږي.
په واقعیت کې دزړه – تنفس استقامت د اوږدې مودې په ورزشونو کې او له تمرین او مسابقې وروسته د سترتیا په وړاندې د مقاومت لپاره د بدن توانایي ده.

هوازي فعالیتونه:

په متوسط شدت سره او په نسبتاً اوږده موده کې هغه فعالیتونه چې سترې عضلا تي دستګاه وې فعالوي او د اړتیا وړ انرژي د هغې د تولو یا ځینو برخو د اجرااتو لپاره د هوازي دستګاه له لارې تأمینوي هوازي ورته ویل کېږي. هوازي دستګاه د کاربوهایدریتونو او غوړو اسیدونو په تجز یې سره د تنفسي اکسیجن لپاره د بدن د اړتیا وړ انرژي برابروي.
نو له دې امله په هغو فعالیتونو کې چې اکسیجن په کافي اندازه د عضلا تو په واک کې ورکول کېږي، دغه دستګاه د بدن د اړتیا وړ انرژي تأمینوي.
په همدې علت سره دغه ډول فعالیتونو ته هوازي(A aerobic Activity) وایي، د هوازي ډېر رواجي تمرینونه پیاده ګرځېدل، منډې، لامبل، بایسکل چلول او د رسۍ کشولو لوبې دي. هغه تمرینونه چې په اجرا کولو سره یې د انرژۍ د تولید د دستګاوو کارول د هوازي په روش سره زیاتوالی مومي او دزړه– تنفسي استقامت د زیاتوالي سبب کېږي، هوازي ورته ویل کېږي.
د هوازی تمرینونو له اساسي اصولو څخه یو هم د هغه مقاومت دی .د هغو کسانو لپاره چې دتندرستی موخې سرته رسوي، دهوازي تمرین په ژوندکې ارزښتناکه برخه لري .دیو ورزش کار لپاره باید یو ورزش د هغه د تمرینونود پروګرامونو یوه نه جلا کیدونکې برخه وي. ځکه چې لاس ته راغلی تیاری د هوازي تمرین له لارې نه ذخیره کېږي او د هوازي تمرینونو آثار د هغوی په لیرې کولو سره په چټکۍ له منځه ځي.

د هوازي تیاری له پروګرامونو څخه یوه عمده ستونزه ددغه تمرینونو د زیات حجم سرته رسول دي، کیدی شي .
د قلبي –تنفسي تیاری په زیاتوالي کې د تمرین اغیز په اضافه باری پورې اړه لري چې د بدن فعالو دستګاوو ته واردېږي.
اضافه بار ۳ عاملو ته په پام سره شدت، وخت او د تمرین تکرار په اونۍ کې ټاکل کېږي، په کلي توګه د شدت او وخت ترکیب باید داسې و ټاکل شي چې لږ تر لږه ۲۰۰ – ۳۰۰ کیلو کالوري انرژي په هر ځل تمرین کې مصرف شي په باورسره په ورزشکارانوکې دمصرفي انرژۍ مقدار له دې څخه زیات استقامت دی.
د هوازي تمرین په باره کې یوه پوښتنه داده چې په قلبي –تنفسي دستګا ه د اضافه بار اغیز او ور پسې د عملکرد د ظرفیت لپاره شخص په څومره شدت سره تمرین وکړي.
د فعالیت شدت باید له وخت سره متناسب وي په داسې ډول چې شخص وکړی شي په کافي اندازه فعالیت وکړي او لږ تر لږه په هره ناسته کې ۲۰۰ – ۳۰۰ کیلوکالوري مصرف کړي چې د قلبي –تنفسي زیاتوالي په ترڅ کې خپل وزن هم کنترول کړي. که فعالیت ډېر شدید وي، ښایي نوموړی شخص په کافي وخت کې فعالیت ونه کړي او په نتیجه کې د نظر وړ موخه په لاس رانه شي.
د یو فعالیت مطلوب وخت د فعالیت په شدت پورې اړه لري کله چې د شدت لږ ترلږه وخت په نظر کې دی، د تمرین په یو وخت کې د انجام کار مجموعه د قلبي –تنفسي تیاری د لاسته راوړلو لپاره ټاکوونکی عامل دی.

د هوازي ورزش د فعالیتونو ډولونه:

د لارې و هلو حرکتي فعالیت یو ډېر ساده او باوري ډول دی. له همدې امله یو شمېر افراد چې دغه کار کوي، په نړۍ کې لومړۍ رتبې لري. د مثال په توګه په امریکا کې څه د پاسه ۴۰ میلیونه خلک د واټن وهلوورزش انتخابوي چې په هر وخت او هر ځای کې له لګښت پرته سرته رسېږي او ځانګړو مهارتونو او تجهیزاتو ته اړتیا نه لري. نو له دې امله غیر فعال اشخاص چې د هوازي ظرفیت د ساتلو او د خپلې عمومي تندرستی نیتلري، کولی شي چې واټن ووهي.

منډې:

منډه د لارې و هلو په پروګرامونو کې د افرادو د تیاری سطحې ته په پام سره د فعالیت شدت په سلو کې ۸۰–۶۰ متداول فعالیت دی چې د عمومي تیاري د زیاتوالي او عمومي روغتیا په خاطر ترې استفاده کېږي، د ماراتون په لوبو کې چې په بیلابیلو هېوادونو کې اجراء کېږي، څه د پاسه ۲۰ زره نارینه او ښځې ګډون کوي او په سلو کې څه د پاسه ۹۰ افراد د مسابقې پای ته رسېږي چې د لارې و هلو لپاره شمېرل کېږي، منډې ټول بدن او غټې عضلې فعالوي، نو له دې امله له منډو څخه موخه امکان لري د روغتیا د ساتلو لپاره مثبتې نتیجې ورکړي.

لامبو یا د اوبو لوبه:

یو بل فعالیت چې د قلبي –تنفسي تیاري لپاره مناسب دی، د لامبو ورزش دی. د لامبو فزیولوژیکي ښېګڼې د منډو په څېر دی. خو په هر حال د هغوی ترمنځ توپیرونه هم موجود دي چې باید ورته پاملرنه وشي.
لومړنی توپیر دا دی چې په لامبو کې د انرژۍ له مصرفولو سربیره د لاسو او پښو د حرکت لپاره هم باید انرژي مصرف شي. د اوبو د کشش ځواک د لامبو وهونکي په شکل او سرعت د اندازې په پام کې نیولو سره ټاکل کېږي، د حرکت لپاره مقاومت رامنځته کېږي چې د قدرت د ښه والي او د عضلا تي استقامت سبب کېږي .له همدې امله د لامبو لپاره د انرژۍ اندازه په یوه واټن کې تقریباً ۴ برابره له منډې څخه زیاته ده.

د لامبو په وخت کې په معمولي ډول د زړه د ضربان اندازه نسبتاً کمه ده، علت یې دادی چې د بدن تودوخي کمېږي .په منډو کې په بندونو په تیره بیا په پښو او لاسونو باندې زیات فشار راځي چې دغه فشارونه د لامبو په ورزش کې نه لیدل کېږي.
له همدې امله هغو لوبغاړو ته چې له سینې کښته یې صدمه لیدلې وي توصیه کېږي چې دغه ورزش پیل کړي او دغه راز فیزیوتراپي په پراخه توګه د ناروغانو د درملنې لپاره د اوبو له ورزش وروسته ګټوره تمامېږي.

بایسکل چلول:

بایسکل سواري د منډې او لامبو په څیر په قدرت او استقامت پورې اړوند فیزیکي عکس العملونه او دغه راز د وزن کنترول رامنځته کوي. ډېرو څیړنو څرګنده کړې ده چې بایسکل چلول هیڅ ډول زیان نه لري.
د بایسکل چلول قلبي– عروقي ښېګڼې رامنځته کوي. دغه راز په آرامی کې او د چاپیریالي شرایطو له اغیز پرته کولی شو آن چې له ثابتو بایسکلونو څخه د استفادې په وخت کې کتاب مطالعه کړو، تلویزیون وګورو او یا موزیک ته غوږ ونیسو.
البته د ځینو کسانو لپاره په یوه ثابت ځای کې کېناستل، ستومانوونکی دی. ډېر خلک غواړي چې د بایسکل چلولو په وخت کې له طبیعي مناظرو څخه ګټه واخلي، دغه راز د قلبي –تنفسي تیاري د زیاتوالی لپاره د ساده بایسکل له ټاکل څخه اصلي همیشنۍ تمرین هیرولی نه شو.
د تمرین شدت باید د شخص د تیاري سطحې ته په پام سره دهوازی اکثرحد په سلو کې له ۵۰–۸۵ پورې مشخص وي او فعالیت لږ تر لږه ۲۰ دقیقې وي.

د رسۍ لوبه:

یوه بله ارزانه او ساده ورزش د رسۍ لوبه ده چې کابو هر څوک یې زده کولی شي.
رسۍ کشول د جسمي تیاري په برخه کې او په تیره بیا د قلبي –تنفسي استقامت په لوري کې اغېزمنه ده.
نو یادوونکی باید په پام کې ولري چې د رسۍ لوبه د پر له پسې ټوپ له امله یوه درنه لوبه ده.
او د روند فعالیت دی .کیدی شي چې د هډوکو او بندونو ځینې ناراحتۍ رامنځته کړي. نو پیل یې باید تدریجي وي، دغه راز د زړه ضربان تیز وي د همیشه والي په صورت کې نه یوازې د قلبي– تنفسي استقامت د زیاتوالي سبب کېږي، بلکې د عضلا تو استقامت هم زیاتوي. دغه دواړه کیفیتونه عضلا تي دستګاه ته د دې توان ورکوي چې د اوږدې مودې فعالیت په لږ فشار او ستومانۍ سره تحمل کړي.
په دې لوبه کې تر یوې اندازې پورې سرعت او چالاکۍ ته اړتیا ده. په دې لوبه کې د انرژۍ مصرف د منډې وهلو په څېر دی او په هر ځای او وخت کې کیدی شي.

په زینه پورته کیدل :

دا تمرین لږ څه سخت د اوږد وخت تمرین او د زینې له پلوڅخه راکښته کیدلو ته وایي. د سرته رسولو لپاره یې د ۲۰– ۱۰مترو په اندازه یوه سکو لا زمه ده. دغه ورزش له موزیک سره او له موزیک پرته اجراء کېږي او د هر عمر درلودونکی یې اجراء کولی شي.

دغه ورزش او په هغه کې د فعالیت شدت د پلې د ارتفاع په بدلون او دغه راز د آهنګ په حرکت سره تنظیمېږي، خو په هر ډول شدت او وخت سره دغه ډول فعالیتونه د قلبي– تنفسي تیاریو د زیاتوالي لپاره د منلو، لامبو او د هــوازي د نــورو فعالیتونو په څیر دي.

باید پاملرنه وکړو چې د هوازي تمرینونو لمنه ډېره پراخه ده او په واقعیت کې هر ډول فعالیتونه آن چې دایروي یا ترکیبي ترکیبونه چې د زړه ضربان په اوږده وخت موده کې لوړ حد کې وساتي، کولای شي له هوازي ورزشونو څخه وشــمېرل شي او د قلبي –تنفسي استقامت په لوړولو کې مرسته وکړي.

۲- انعطاف منل:

د انعطاف منلو ډېر ښه تعریف دا دی د مفصل یاد مفصلونو په شاو خوا د امکان منونکو حرکتونو د لمنې پراخوالی.

د انعطاف منلو نشتوالی امکان لري په نا همآهنګ او ناموزونو حرکتونو تمام شي چې احتمالاً فرد ته عضلاتي خطرونه اړوي.

ډېر فعالیتونه چې موږ سرته رسوو د یو اندازه انعطاف غوښتونکی دي، سره له دې هم د جمناستیک، کراتې او یوګا په څیر حرکتونه د انعطاف منلو وړ دي، د انعطاف منلو زیاتوالی کولی شي د یو فرد عمل د عکس العمل تعادل او وخــت زیــات کړي.

د ورزش د برخی او جسماني تیاریو د پراخوالي ماهرین او کارپوهان ټول په دې عقیده دي چې انعطاف منل د بدن د بریالي عملکرد لپاره اړیني ده. ډېر خلک په دې عقیده دي چې انعطاف منل د تاندوني عضلا تي زیانونو د مخنیوي لپاره مهم دي، هغوی معمولاً مخکې له دې چې په بدني سختو فعالیتونو کې راګیر شي یا مخکې له دې چې بدني تمرینونه پیل کړي د خپل پروګرام په چوکاټ کې د غیږ نیولو حرکتونه د ځان د ګرمولو او تودولو لپاره سرته رسوي.

د انعطاف پذیری محدودوونکي عوامل:

څو عمده عوامل شته چې د یو مفصل د حرکتي لمنې بشپړ پراخوالی محدودوي چې په لاندې ډول دي:

۱– د هډوکو جوړښت امکان لري د مفصل د نهایي حرکت نقطه محدوده کړي.

۲– د اوږې مفصل چې مات شوی وي امکان لري چې د مفصل په فضا کې زیات کلسیم ټول شوی وي چې مفصل د بیخي خلاصېدلو توان له لاسه ورکړي.

۳– غوړ هم ښایي د یو مفصل د حرکت توان محدود کړي. هغه اشخاص چې په خیټه کې زیاته وازده لري کله چــې غواړي مخکې خواته ټیټ شي او د پښو ګوتې ونیسي له زیاتو محدودیتونو سره مخ کېږي او د حرکت د ســرته رسولو وخت محدودوي.

۴– پوستکی هم د حرکت محدودوونکی کیدای شي مثلاً یو چا چې د پرې شوو یا څیرې شوو ځایونو په تیره بیا د یو مفصل پرمخ د ترمیم لپاره زیانونه لیدلي وي او په هغه ځای کې اضافي انساج یا اضافي عضله رامنځته شوې وي، په دې توګه هم د مفصلونو حرکت محدودېږي.

۵– عضلات او د هغو کوچني رګونه هم اکثره وختونه د حرکت کولو د محدودیت عامل ګرځي.

د غیږ د کولو په وخت کې چې د یو مفصل د انعطاف منلو د ښه والي په موخه سره سرته رسېږي. تاسو به په واقعیت کې وګورئ چې د یوې عضلې د الستیک فوق العاده ځانګړتیاوې پیاوړې کوي.

٦– پیوندي عضلې یا پیوندي بافتونه مفاصل احاطه کوي، مثلاً د مفاصلو په کیسه کې موجوده لیګا منتونه امکان لري چې فرد د عضلا تي کششونو په مقابل کې مقاوم کړي د مفاصلو لیګامنتونه، کیسې او یا کپسولونه که څه هم تر

يوې اندازې پورې به اوږد کشش ولري، خو که چېرې يو مفصل د يو وخت لپاره بې حرکته پــاتې شــي. دغــه جوړښتونه يوه اندازه د خپل اوږده کشش خاصيت له لاسه ورکوي.

د غير نيولو تخنيکونه:

د هرې کششي برنامې موخه په درد خوړ ونکې انعطاف پذيري ده، بايد د يو مفصل د حرکت د لمنې پراخوالی ټاکلی وي. دغه پراخوالی د ناندوني عضلا تي واحدونو د ارتجاعي يا وسعي لارې څخه چې په هغه مفصل کې حرکت رامنځته کــوی، صورت نيسي.

- د انعطاف پذيری د پراخوالی لپاره د نوی غير نيونې تخنيکونه په وروستيو کلونو کې رامنځته شــول. د غيرنيولــو پخوانيو تخنيکونو ته يې بالستيک تخنيکونه ويل، دويم تخنيک چې د استاتيک کشش په نامه پيژنــدل شــوی دی، عضله يې کشش دی چې درد رامنځته کوي او وروسته د زياتی مودې لپاره عضله په هماغه وضعيت کې ساتې. له دغو تخنيکونو څخه په وروستيو کلونو کې زياته استفاده شوې ده.

په اوس وختونو کې د غير نيولو نور تخينکونه پيژندل شوي دي چې له دغه و رزش څخه استفاده وشي .په دغو تخنيکونــو کې د انقباض تغيير او کششونه شامل دي.

بالستيک کشش:

په دې تخنيک کې د مخالفي عضلې دچټکو کششونودرامنځته کولولپاره دموافقي عضلې له پرله پســې انقباضــونو څخــه استفاده کيږ ي .د بالستيک کششونوتخنيک که څه هم دحرکتي لمنې په پراخوالي کې اغيز لري د هغه دسرته رســولو لپاره ډيره کمه لارښوونه شويده .دحرکت لمنه ديولړتيزوحرکتونوداعمال يا دعضلا تي مقاومو عضلوپر مخ په کششونو سره زياتوالی ومي.دسرته رسيدلو ازمايښتونوله مخې که چيرې توليدي څواک د تيزو ا و ناڅاپي حرکتونو په وسيله د عضلې له ارتجاعيت څخه زيات وي کيدای شي چې په عضلاتوکې زيان را منځته کړي.

دتوافق دعضلې همشني اوسخت انقباضونه چې دمخالفې عضلې کشش را منځته کوي کولی شي چې عضلا تي دردونه را منځته کړي دمثال په توګه په پرله پسې ډول د فتبال د يو توپ ضربه کولی شي ((همسترينګونه))يعنې دمخالفې عضـــلې دردونه را منځته کړي چې په نتيجه کې د مافقې عضلې انقباض کنترول کړي . که چيرې بالستيکي کششونه په کنترول سره سرته ورسيږي عضلا تي دردونه به رامنځته نه کړي .

استاتيک کشش:

د استاتيک غيرنيولو تخنيک اوس هم د غير نيولو يو تخنيک دی او کار ترې اخيستل کيږي.

دغه تخنيکونه د يوې ټاکلې مخالفې عضلې په غير فعال کشش کې شامل دي چې د کشش په يوه وضعيت کې او په يـــوه خاصه زمانې دوره کې ساتل کيږي. ددغه وضعيت د ساتلو لپاره چې مطلوب وخت ايستل شوی دی، توپير لري او اوږدوالی يې لږ تر لږه درې ثانيې او اکثره حد يې ٦ ثانيې وي.

استاتيک کشش هره عضله بايد درې يا څلور ځلې تکرار شي. څيړونکو د بالستيک او استاتيک کششونو رولونه په انعطاف منلو کې سره مقايسه کړي دي.

د بالستيک او استاتيک کششونه دواړه د انعطاف په منلو کې اغېزمن دي .د دواړو ترمنځ معنا داره توپيرونه نشته.

سره له دې د استاتيک کشش د مفاصلو لپاره له ارتجاعی محدوديتونو څخه د حرکت د پورته وړلو او کښته وړلو په اثر کم خطر لري ځکه چې زيات کشش کنترول کيږي. استاتيک کشش د کم تحرکو افرادو لپاره ايمني کششي تخنيک دی. سره

له دې چې دغه بدني فعاليتونه ډيناميک حرکتونو غواړي، نو له دې امله کششي حرکتونه د تودولو د برنامې د يوې برخې په توګه دي.ددغه ډول فعاليتونو لپاره بايد استاتيک کششونه پيل شي او له بالستيک کششونو سره چې له ډيناميکو فعـــاليتونو سره زيات ورته والی لري، دوام ولري.

د انعطاف منلو ارزونه:

د انعطاف منلو د ارزونې او سنجش لپاره ځانګړي ايستاتيستونه موجود دي چې په دې برخه کې کېږي او د مهم حرکت په محافظت پورې اړه لري، د بدن عملکرد ته په پام اړولو سره د حرکت په وړاندې د مفاصلودسختی او د هغوی د مقاومت سنجش ډېر مهم او معنا داره دی.

سره له دې داسې څېړنې چې د انعطاف منلو په برخه کې ارزونې وکړې، دومره زياتې نشته. د انعطاف منلو يو ډول ايســـتا انعطاف پذيری ده چې د مفصل د حرکت دامنه په مستقيم او غير مستقيم ډول اندازه کوي.

د ايستا انعطاف منلو د سنجش مستقيم ميتودونه:

د ايستا انعطاف منلو د ارزيابی لپاره په مستقيم روش سره له ګونيا متر(زاويه سنج)، فلکسيومتر(انعطاف سنج) يا اينکلينو متر (انحراف سنج) څخه استفاده کېږي.

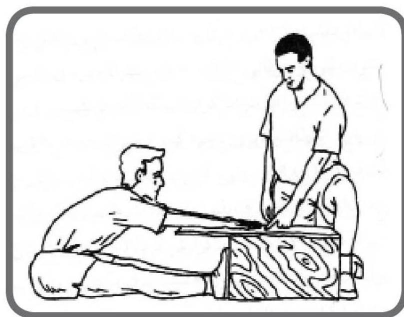
د مفصل د حرکت اندازه پرې معلوميږي. ددغو وسايلو له جزئياتو چې دلته ورته لابراتوارونه نه لرو، په لوست کې نه راوړو.

د ايستا انعطاف پذيری د سنجش غير مستقيم ميتودونه

له غير مستقيم ميتود سره د ايستا د انعطاف منلو سنجش د مفصل د حرکتي لمنې له خطي اندازو څخه په استفاده ســـرته رسېږي. له دې امله تاسو کولی شئ چې د يو خط کش، فيته يي متر د کيناستلو صندوق او د انعطاف پذيری له رسيدلو څخه په استفاده د مفصل د حرکت د درجې په ځای په اينچ او سانتي مترو اندازه کړئ. د ميداني تيســـتونو د ازمـــايش عمــــده کمزوري داده چې د بدن د بيلابيلو برخو اوږدوالی او سور امکان لري د حرکت په سرته رسولو باندې اغيزه وکړي.

مثلاً: يو څوک چې لنډې پښې لري په پای کې د کيناستلو ښه تيست لري. يو شمېر غير مستقيم تيستونه چې د ملا د کړيو د جنس پذيری او د ملا د ناحيې په انعطاف منلو کې د ارزيابی لپاره ترې استفاده کېږي.

د کښيناستلو له تيست، د تنې د لوړولو تيست، د تنې د خلاصولو تيست او د پوستکې د کشولو تيستونه دي.



د انعطاف منلو د پروګرامونو د طراحی څرنګوالی

وروسته له هغه چې امتحاني انعطاف منل اندازه ګيري شول، لا زمه ده چې هغه مفاصل اوعضلا تی ګروپونه چې په اصطلاح بهتر سازی ته اړه لري، وپيژندل شي چې د هغو د پياوړتيا لپاره له مناسبو تمرينونو او خاصو حرکتونو څخه برنامه جوړه شي. د برنامې د طراحی په وخت کې بايد کششي حرکتونه په پام کې ونيول شي.

ديومفصل انعطاف پذيري خاص حرکتونه انتخابوي چې اړوند عضلاتي ګروپونه کش کړي .د يو مفصل د حرکتي لمنې د پراخوالي او زياتوالي لپاره بايد فرد له عادي او طبيعي اوږدوالي پورته حد کې عضلات کش کړي چې په دې ترتيب عضلات له اضافه بار لاندې راشي، اړيني ده چې د عضلو کشش تر دې اندازې سرته ورسيږي چې درد ونه کړي.

د اضافه بارد تأمين لپاره د انعطاف منلو په پروګرامونوکې بايد د کشش وخت، د کشش د فعاليتونو د تکرار شـــمېر چــې دانعطاف پذيری ښه والی رامنځته کوي، زيات شي.

د انعطاف پذيری په بر نامو کې د استفادې لپاره د کشش د ځينو حرکتونو توصيه شوې ده. څرنګه چې زياتېدونکی فشـــار رامنځته کوي، له دې امله د اسکليتي عضلا تو او په تيره بياد ځنګا نه، د لاس او ملا په مفاصلو کـــې احتمـــالي خطرونـــه زياتوي.

د کششي حرکتونو ځانګړي لارښونه خطوط او احتياطي اقدامونه

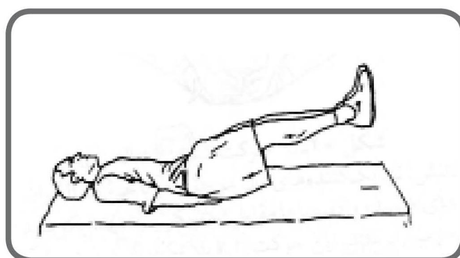
په يوه کششي برنامه کې بايد لاندې لارښوونې مراعات شي.

- ترهر ډول سخت کششي حرکت دمخه له منډو څخه په استفاده په آهسته ريتم سره ګام واخلئ او خپل ځان تـــود کړئ.
- د انعطاف پذيری د زياتوالي لپاره بايد عضلات تر فشار او اضافه بار لا ندې راوړل شي او يا له معمولي دامنې څخه لوړ د کشش لپاره وهڅول شي، تر دې اندازې چې درد او ناراحتي رامنځته نه کړي.
- د کشش په وړاندې يوازې تر سختي نقطې يا د مقاومت تر نقطې پورې(تر هغه ځايه چې زده ونه کړي) د کشـــش عمل اجراء کړي.
- د حرکتی لمنې زياتوالی په هغو مفاصلو او بندونو کې رامنځته کېږي چې ايستل کېږي او دا په دې معنا چې يوازې په ځينو مفاصلو(بندونو) کې د حرکتي لمنې د پراخوالي امکان شته.
- کله چې د بندونو شاو خوا عضلې درد کوي، احتياط له لاسه مه ورکوئ. له درد څخه بايد يې پروا نه شو ځکه چې په ناسمه توګه د حرکتونو سرته رسېدل څرګندوي.
- له اندازې څخه زيات د ليګامنتونو او مفاصلو د اطراف د کيسو له کشش څخه ځان وساتئ.
- د کششي فعاليتونو په وخت کې د ملا په ناحيه کې او له اندازې څخه زيات د غاړې په خلاصولو او قاتولو کې ځان وساتئ.
- د ولاړ حالت پرتله د ناستې په وضعيت کې د کششي حرکتونو سرته رسول د ملا په ناحيه باندي لږ فشار راوړي او احتمالاً دغې برخې ته د صدمې رسول کموي.
- عضلې کش کړئ چې وچې، سختي او انعطاف پذيره شي.
- کمزورې عضلې پياوړې کړئ.
- کششي حرکتونه هميشه په کراره او په کنترول سره سرته ورسوئ.
- د کششي حرکتونو په وخت کې په طبيعي ډول سا وباسئ او خپله سا مه بندو ئ

- هغه څوک چې قصدلري د خپلو مفاصلو(بندونو) حرکتي لمنې پراخه کړي توصیه ورته شوې ده چې د اســتاتیک کششي تخنیکونه په ولاړ یا ساکن حالت کې سرته ورسوي.
- بالستیک کش دې حتماً له استاتیک کشش څخه وروسته اجراء شي. او دغه مسئاله په هغو کسانو پورې اړه لــري چې تر دې دمخه یې لا زمه انعطاف پذیري ترلاسه کړې وي او یا یې له کششي حرکتونو سره عادت کړی وي او کششي حرکتونه باید لږ تر لږه په اونۍ کې ۳ ځلې سرته ورسېږي چې لږ تر لږه د پرمختګ شاهد اوســو، د ښــو نتیجو د سرته رسېدلو لپاره توصیه شوې ده چې کششي حرکتونه ۵ یا ٦ ځلی په اونۍ کې سرته ورسېږي.

په مستقیم ډول د پښو پورته کول:

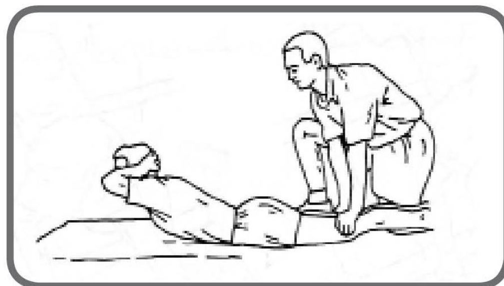
د خیټې د عضلو د کشش او دورنونو د قاتولو لپاره ترې کار اخیستل کېږي. دغه حرکت د لګن خاصرې د مخکې خــوا د انحراف سبب کېږي. نو له دې امله له اندازې څخه زیات د ملا خلاصول د مهرو(کړیو) ترمنځ ډ یسکونو بانــدې فشــار راوړي.



له حد څخه زیات د ملا خلاصول

د ملا د ناحیې د عضلا تو د پیاوړتیا او خیټې د عضلو د کشش لپاره ترې استفاده کېږي، دغه حرکت د مهرو(کړیو) ترمنځ په ډیسکونو باندې فشار راوړي.

د ډیسک د د رابهر کولو او یا په نخاعي اعصابو باندې فشار راځي.

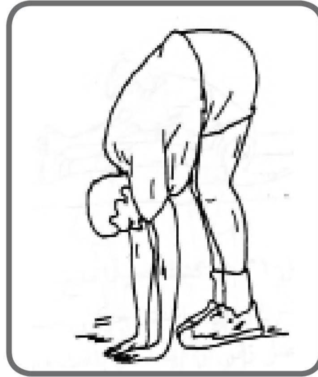


د خیټې د عضلې لپاره حرکت، لاسونه د غاړې شاته او ملا ټیټه

له دغه حرکت څخه د خیټې د عضلا تو د کشش لپاره کار اخیستل کېږي. په دغه حرکت کې سر او غاړه د ټیټولــو پــه وضعیت کې له خپلې اندازې څخه زیات ایستل کېږي. نو د غاړې د مهرو ترمنځ په مفاصلو کې لیګامنتونه ایستل کېږي.



ټیټېدل او د پښو د پنجو لمس کول



۳- سرعت

په زیاتو ورزشونو کې د انسان یو حرکتي توانایي سرعت بلل کېږي، سرعت د وخت او وهل شوي واټن د واحد له مخې تعریفېږي. مثلاً کله چې وایو یو منډه وهونکی ۱۰۰ متره واټن په لسو ثانیو کې وهي، په واقعیت کې د هغه تیزوالی او سستوالی مو د وخت د واحد له مخې تعریف کړی دی.

۱- د عکس العمل وخت، پرله پسې حرکت، د مخکې تګ توانایي:

ددغو درو رکنو هماهنګي د تیز والی سبب کېږي، سرعت په ډېرو ورزشونو لکه :چټکو منډو، سوک وهلو، شمشیر بازیو او ټیمي ورزشونو او نورو کې یوه ټاکونکې توانایي بلل کېږي.د سرعتي تمرینونو سرته رسول د تمرین د شدت سبب کېږي، له دې امله په اکثره ورزشي ځانګو کې د سرعت تمرین مطلوبې نتیجې تر لاسه کوي.

د اوزلین په نامه یو پوه په ۱۹۷۱ کال کې څرګنده کړه چې په عمومي شکل او په تیره بیا په ورزشونو کې دوه ډوله سرعتي اجراء لیدل کېږي.

عمومي سرعت هغه ته ویل کېږي چې لوبغاړو وکړی شي هر ډول مهارتونه او حرکتونه تیز او تند سرته ورسوي. په داسې حال کې چې سرعت هغه قابلیت ته وایي چې لوبغاړو یو مهارت یا یو تمرین په یو واحد وخت کې په چټکه توګه سرته ورسوي.

د سرعتي تمرینونو له سرته رسولو څخه د ګټې اخیستلو لپاره باید لوبغاړې د هغه ورزش د حرکتي جوړښت او شکل سره آشنا وي. مثلاً یو منډه وهونکی هغه وخت په خپله ممکنه توندی باندې بریالي کېږي، چې لږ تر لږه یې د پیل له خط څخه ۳۰ متره منډه وهلي وي.

د ۱۰۰ متره منډې وهونکي سرعت څرګندوی چې د منډې د توندی ډېره لوړه اندازه په ۵ ثانیو کې ۴۰ متره ده. د زیر وشکی د وینا له مخې په ۱۹۸۰ کال کې په معمول ډول لومړی درجه منډه وهونکي وکولی شول چې ۸۰ متره واټن منډه حفظ کړي او له دې وروسته د عصبي سیستم CNS او عضلا تي ستومانتیا تر اغیز لاندې راځي. په واقعیت کې منډه وهونکی تر ۸۰ مترو پورې ښه منډه وهلی شي چې له نسبتاً مطلوب سرعتي استقامت څخه برخمن وي.

په سرعت باندې د اغیز اچولو عوامل

بیلابیل عوامل لکه وراثت، وخت، چټک عکس العمل، زیات عضلا تي دردونه، د عضلا تو ارتجاعي خاصـــیت، تخنیـــک، ذهني تمرکز او د ارادې قوت په تیزوالي باندې اغیز کوي.

وراثت:

سرعت یو ذاتي او خدایي خصوصیت دی. د سر او پښنو عضلا تي پلود ډول فیصدي په هر انسان کې د وراثت پر بنسټ او له زېږېدو څخه دمخه ټاکل کېږي. هرڅومره چې سپین تارونه زیات وي په هماغه اندازه د تیزو حرکتونو د ســـرته رســـولو ظرفیت هم لوړېږي.

د عکس العمل وخت:

د چټک عکس العمل وخت درلودل هم یو وراثت شمېرل کېږي، ډېر پوهان د عکس العمل وخت داسې تعریفـــوي: د یـــو تحریک د واردېدلو او د حرکت د پیل ترمنځ زماني واټن ته د عکس العمل وخت وایي. د فیزیولوژی له نظر د عکس العمل وخت په څو پړاوونو ویشل کېږي.

۱- د حسي نیوونکي په سطحه د تحریک واردول

۲- د نیوونکی د بهیر شکل ګیري چې لومړنی پټ پړاو ورته ویل کیږي .

۳- عصبي سیستم ته د حسي تحریک لېږدول او عضلا تي تارونو ته د عصبي سیستم له خوا بیرته د علایمو مخابره.

۴- عضلا تي تارونو ته د نښو او علایمو واردول

۵- د انقباض د سرته رسولو لپاره د عضلي ځواب

په ورزشونو کې میخانیکي کار د عکس العمل دوه وختونه لري.

۱- ساده ۲- پیچلې

ساده عکس العمل:

له پخوا څخه یو پیژندل شوې محرک ته چې له پخوا څخه معلوم وي، هوښیار ځواب ورکول، مثلاً د ستارت په پیښه کې د تومانچې د غږ په پرتله د سرعت د منډه وهونکي ځواب په داسې حال کې چې په پیچلي عکس العمل کې لوبغاړي مجبـــور دی ځکه چې د ډېر ښه ځواب لپاره ډېر وخت لري.

د حرکت وخت ته د یو تحریک د پیل او پای ترمنځ د عکس العمل وخت وایي او هغه وخت پیلیږي چې د عکس العمـــل وخت پای ته رسیدلی وي. د بازتاب وخت ته د لنډ عکس العمل وخت وایي چې په هغه کې د تصمیم ګیری مرحله له منځه ځي. په واقعیت کې په یوه بازتاب کې تحریکونه له اعصابو څخه ان چې د بازتابی او حرکتي اعصابو قوس عضلا تـــو تـــه رسېږي.

په مشاهدوي تحریکونو کې د عکس العمل وخت د یو تمرین کړي ښه لوبغاړی لپاره سرعت(۲۰–۱۰) ثانیې او د غیر تمرین کړي لوبغاړي لپاره سرعت (۷–۵) ثانیې وي او د غیر تمرین کړي شخص لپاره سرعت (۲۷–۱۷) ثانیې گزارش شوی دی.

په زیاتو ورزشونو کې د عضلا تي انقباض ځواک یا د لوبغاړي بدني توانایي له سیال سره د مقابلې لپاره په تندو او تیزو حرکتونو کې له مهمو او ټاکونکو عواملو څخه بلل کېږي. ورزشي وسایل او بهرني ځواکونه، لکه: د جاذبې قوه، آب او هوا، واورې او باران د جاذبې د ځواک په څیر هغه وخت چې عضلا تي انقباض زیاتېږي له هغو سره موازې د تندو حرکتونو د سرته رسولو لپاره د بدن چټکتیا زیاتېږي.

د ارادې او ذهني تمرکز ځواک:

یو شمېر کارپوهان د ارادې او ذهني تمرکز ځواک ته د رسېدلو لپاره مهم عامل زیات سرعت بولي.
کار پوهان وایي د یو سرعت فعالیت د سرته رسولو لپاره لکه: ۱۰۰ متره منډه باید د ذهني ستارت په موقع کې متمرکز وي. ځکه چې د فکر تمرکز له چټک عکس العمل پرته په ممکن وخت کې غیر ممکن وي.

د عضلا تو ارتجاعي خاصیت او د مفاصلو انعطاف منل:

د عضلا تو ارتجاعي خاصیت او په پر له پسې توگه د موافقو او مخالفو عضلا تو د ملایم کولو توانایي د لوړ سرعت د لاسته راوړلو لپاره مهم عامل شمېرل کېږي. له انعطاف پذیری نه سر بیره د لگن خاصرې، زنگون، د پښو د بندونو، نسبتاً زیات مفاصل د رواني سبب او د تندو تیزو حرکتي دامنو د زیاتوالي سبب کېږي.
په دې باور چې چټک منډه وهونکی د اونۍ په جریان کې همیشه د لگن خاصرې، زنگون، د پښو د بندونو د مفصلونو له مخې انعطاف پذیری حرکتونو ته د خپلو تمریني پروگرامونو په ډله کې ځای ورکوي.

د چټکو منډو د پراخوالي او زیاتوالي میتودونه

۱– سخت تحرک یا شدید تمرین:

د شدیدو تحریکونو کول باید داسې وي چې لومړی تمرین په منځ کې له اندازې څخه په زیات فشار سره اود اکثر حد په فشار سره وي مثلاً: له شوروي څخه په ۱۹۷۲ کال کې د المپیک د چټکو منډو اتل د تمرینونو په یوه برخه کې د خپل تمرین په برنامه کې ۶۰X۶۰ متره منډه وکړه له۶۰متره له فشار سره د اکثر حد لاندې .کله چې ۶۰متره داکثر حد لاندې په فشار سره یې منډه وکړه خپله زیاته پاملرنه یې د منډو تخنیک ته واړوله.

۲– د تحریک د وخت موده:

پوهان د سرعت اکثر حد د لاس ته راوړلو لپاره ډېر کم لا زم وخت ۵ ثانیې بولي. څرنگه چې د سرعتي تمرین د سرته رسولو موده له ۵ ثانیو څخه کمه ده، دغه ډول تحریک یوازې د عجلې د زیاتوالي لپاره تمرین دی او کله چې د سرعتي تمرین د سرته رسولو وخت زیاتېږي د سرعت د استقامت د زیاتوالي لپاره مناسب محرک دی.

۳– د تحریک یا تمرین حجم:

هغه محرک چې د سرعت د زیاتوالي لپاره په کار اچول کېږي، باید له شدید ډول څخه وي چې وکړی شي عصبي عضلا تي همآهنگي رامنځته کړي. له تمرین سره د مقدار حجم د لوبغاړو د سملاسي توانایي سره توپیر لري. په واقعیت کې د سرعت

د تمرینونو حجم باید له استقامتي تمرینونو سره په پرتله کم وي. لوبغاړي د سرعت تمرین د سرته رسولو په وخت کـــې د اکثر حد په شدت سره او له اکثر حد نه زیات یوازې کولای شي له ۲ څخه تر درو پورې د خپلې لوبې مسافه وزغمي.
۴– په سرعتي تحریک کې مصرف شوې انرژي د زمان (ثانیې) د واحد په حساب څو څو ځلې له نورو ورزشونو څخه زیاته ده. دغه موضوع څرګندوي چې د سرعتي تمرینونو له اجراءکولو وروسته ډېره ژر ستړتیا رامنځته کوي.
له دې امله څانګیزوال توصیه کوي چې لوبغاړي باید د اکثر حد په فشار سره تکراري تمرینونه له ۵–٦ ځلو څخه زیـــات تکرار نه کړي.

په سرعت سره د منډې تست

د فرد د حرکت د سرعت د اندازه کولو موخه
وسایل: د علامه ګذارۍ لپاره فیته، ستاپ ساعتونه، څو مخروطونه

د تست شرحه:

تست کوونکی خپل بدن په بشپړ توګه تودوي، د ښوونکی په اشاره(توپ ته آماده) **۳۵** متره تګ لاره، په زیات سرعت سره وهي. استاپ ساعتونه د توپ په کلمه سره په کار پیل کوي. د **۳۵** مترو وروسته په پایله خط څخه تیریږي او ودرېـــږي. د سرعت د منډې تست په ثانیې سره شمېرل کېږي.

د **۵۰** متره منډې د سرعت تست:

د اړتیا وړ وسایل: ۲ دانې ستاپ ساعتونه، د لوبې ډګر ۴۰۰ متره
په اندازه ګیری کې د اړینې ټکو رعایت
۱– له تودولو وروسته په مناسب حد کې چې د کشش حرکتونه او سپکه منډه په کې شامل ده، زده کوونکي **۵۰** متره په اکثر حد او ممکنه سرعت سره او په داسې ډول چې پیل یې په ستاپ ساعتونو ولاړ وي، منډه کوي.
۲– په حاضر امر سره خپل لاس پورته کړئ، د حرکت په امر سره په سرعت سره یې کښته کړئ او په دې ترتیب د وخت کنترول کوونکو ته چې د خط په پای کې ولاړ دي، علامه ورکوئ چې ستاپ ساعتونه پیل کړي.
۳– موده په ثانیه محاسبه کېږي.
۴– تعادل

د تعادل تعریف:

کله چې بدن د ښه استحکام له درجې څخه برخمن وي، په داسې ډول چې وکړای شي د هغو ځواکونو په مقابل کې چې د هغه تعادل د له منځه وړلو قصد لري، مقاومت وکړي. په دې صورت کې تعادل (همیشنی) دی له دې پرته تعادل همیشنی نه دی.

تعادل په دوه ډوله دی
۱– تعادل پویا(متحرک).
۲– تعادل ایستا(ساکن).

د حرکتونو د اجراء کولو په وخت کې د توازن د ساتلو توانايي د پويا تعادل په نامه يادېږي. خو که چېرې د توازن ساتلو ته په يو موقعيت کې اشاره وکړو، منظور ترې ساکن تعادل وي. دواړه تعادلونه د بصري اطلاعاتو څېنې د استفادې په توانايي سره او په تعادل پورې په اړوند ګيرنده وو چې په عضلاتو کې دي، اړوند دي.
په ورزشی فعاليتونو کې شرکت او د بيلابيلو حرکتي تجربو لاسته راوړل د تعادل د ښه والي سبب کېږي. له هغه ځايه چې تعادل د اختصاصي مهارت يو ډول دی. ښه ده چې په مخصوصو تمرينونو سره هماغه ورزشي ښه والی ومومي.
څېنې ښوونکي په څېنو ورزشونو کې د تعادل د ښه والي لپاره ځانګړي ميتودونه کاروي، مثلاً: په جمناستيک کې د ثقـــل د مرکز په کښته کولو او د اتکايي سطحې په زياتوالي سره کولی شو، تعادل زيات کړو.

د تعادل اندازه کول:

د تعادل د اندازه کولو لپاره په ورزشي ډګر کې له لابراتواري وسايلو او ټيستونو څخه استفاده کېږي، هغه وسايل چـــې د ورزشي علومو په آزمايشګاه وو کې موجود دي، د تعادل د اندازه کولو لپاره له زيات پام څخه برخمن دي. تر توازن لاندې دستګاه ده چې د تعادل له يوې صفحې او له يوې کنترولی دستګاه څخه تشکيل شوې ده.
لکه څنګه چې مو يادونه وکړه په څېنو برخو کې د تعادل د سنجش لپاره له ميداني نسخو څخه ګټه کېږي .هغه ټيستونه چې په ميدان کې کېږي .دوه ډوله وي:

۱ – د پويا تعادل نسخې

۲ – د ايستا تعادل نسخې

په يوه پيښه د ودرېدلو ټيست

د ټيست موخه:

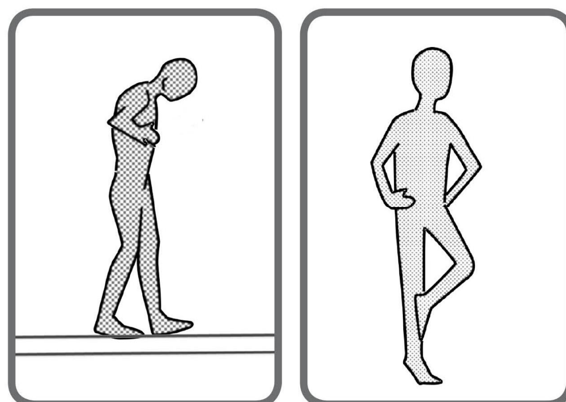
د ايستا تعادل اندازه کول:

۱ – امتحان ورکوونکی په پښو باندې واکمن په داسې حال کې چې لاسونه يې په ملا وي د بلې پښې ګوتې د واکمنې پښې د پنډۍ له مخ سره په تماس کې وي.

۲ – امتحان ورکوونکی د حاضر په امر سره د مسلطی پښې پنجه پورته کوي او په داسې حال کې چې لاسونه په ملا وي، د پښې ګوتې هڅه کوي چې د پښې له حرکت څخه پرته او يا په ملا د لاسونو له جلا کولو پرته خپل تعادل وساتي.

۳ – امتحان ورکوونکي ته اجازه ورکړئ چې دغه حرکت درې ځلې سرته ورسوي او په پای کې د هغه امتياز پرتله کړئ.

دموازينې په ميله دلارې تللوتست:



د تیست موخه: د پویا حرکت د اندازه کول تست:
امتحان ورکوونکی د یوې میلې له سر څخه په آرامی سره تګ شروع کوي او د بل لورې په پای کې له ۵ ثانیو وروسته د پیل نقطې ته ګرځي.
د آزموینې وسیله: د موازینې میله او امتیازیې دادی چې لږ وخت وغواړي او تیروتنه ونه کړي
ددغې آزموینې لپاره د هیڅ ډول ځانګړي فورم رپوټ ورکړل شوی نه دی.
ډېر شواهد موجود دي چې د تعادل وړتیا په ساکن او پویا ډول د نیمې دایرې، غوږ، دماغ اضغر، مفصلو، د لیدلو حس او لامسي حس د نیمې دایرې د مجاری جوړښت له عملکرد سره اړه لري.
تعادل د ورځینیو فعالیتونو د سرته رسولو لپاره جسمي توانایي ده، لکه ودرېدل، په لاره تلل، او په ورزشونوکې د صـــحیح حرکتونو سرته رسول دي، چې د فرد په توانایي پورې اړه لري .

په تعادل پورې اړوند نتیجې او څیړنې:

ډېر لیدل شوي دي چې نجونې د ثقل د مرکز د کښته والي په سبب له هلکانو څخه زیاتې متعادلې دي خو یوازې د کښـــته ثقل د مرکز در لودل نشي کولی چې نجونو ته د هلکانو په نسبت په تعادلي حرکت کې امتیاز ورکړي. ځکه چې هلکان د قدرت د عامل درلودلو سره دغه کمبود په ښه توګه جبران کولای شي.
یوه بله عقیده چې ډېره خپره شوې ده .ددې څرګندوونکي ده چې تعادل یو ارثي عامل دی او د تمرین په واســـطه دومـــره پرخوالی نه کوي، خو ددغه عامل د ارثي والي له صحت سره ډېر و پوهانو ثابته کړي ده چې تعادل د تمرینونو په کولو سره پراخېږي.
دغه ارزښت ته په کتلو سره چې تعادل یې د بیلابیلو ورزشي حرکتونو په سرته رسولو کې لري، پوهان په بیلابیلو څیړنو او تحقیقاتو کې دغې نتیجې ته رسیدلی دي چې لوبغاړو د نورو افرادو سره په پرتله کې زیات تعادل لري.

د خفیف اتلتیک د ورزشي ځانګې زده کړه

مقدمه:

څه د پاسه ۳۰ ځانګې په خفیف اتلتیک کې شاملې دي لکه :په لاره تلل، جمپ، منډې اوپرتاب(اچول) او نور چــې لــه سرعت او مهارت څخه ترکیب شوي دي چې د ژوند په ورځنیو فعالیتونو کې بنسټ جوړوي.

د خفیف اتلتیک بیلابیلې ځانګې ددې سبب شوي دي چې افراد په بدني بیلابیلو جوړښتونو سره وکړای شي لږ تر لږه له هغو څخه په یوه کې شرکت وکړي او برى ترلاسه کړي.

د خفیف اتلتیک ځانګه له هغو ورزشونو عبارت ده چې باید په پر له پسې توګه د لیسو د بدني روزنې په پروګرامونو کــې شامل وي. ډېرې نجونې او هلکان په دې ځانګه کې په عملي ډول ګډون نه کوي، خپله نه متوجې کېږي چې په دې ځانګه کې بیلابیل ورزشونه د ذاتي استعداد درلودونکي دي. په واقعیت کې د بدني رزونې په درسي ساعتونوکي او د ښــوونځیو ترمنځ لوبو کې ده چې د خفیف اتلتیک ډېر اتلان په خپلو استعدادونو باندې په دې رشته کې پوهېږي، په همدې خاطر ځوان لوبغاړو باید د خفیف اتلتیک په بیلابیلو ځانګو کې ګډون وکړي.

چې بالاخره د خپلې خوښې ځانګه چې په هغې کې توان ولري، پیدا کړي، د بدني روزنې ښوونکي ډېر ښه خلک دي چــې کولی شي هغوی سره په دې لاره کې مرسته وکړي.

ټولګي ته سازمان کول:

خفیف اتلتیک ته باید په دې خاطر سازمان ورکړل شي چې ټول زده کوونکي له څو ځانګو سره آشنا شي.

په هغو کې شرکت وکړي، دغه راز د هغو زده کوونکو لپاره چې په ځانګړې ځانګه کې علاقه مندي لري او غواړي په هغې کې تخصص ترلاسه کړي او د ښوونځیو د اتلولیو په لوبو کې ګډون وکړي وخت او امکان برابروي.

په ښوونځیو کې له محدودو امکاناتو او وسایلو څخه د استفادې د اکثر حد په خاطر د خفیف اتلتیک د ځانګو په زده کړه کې کیدی شي د سازماندهی ډېر ښه ډول په پنځه کسیزو یا شپږ کسیزو ډلو باندې وویشل وي، چې هر ګروپ نه یوازې د یوې ځانګړې ځانګې په زده کړه وګمارل شي او له یو څه تمرین وروسته چې امکان لري څو فعالیتونــه اودپــام وړ لا زم مهارتونه په هغه کې تر لاسه کړي

اصلي اقدامونه:

ښوونکی باید زده کوونکي د ټولګي د فعالیتونو له اهدافو او اساسي موضوعاتو څخه هغه چې په درسې کتاب کې په پام کې نیول شوی خبر کړي.

د هغوی د حس د راپارولو او د هغوی د پام اړولو په خاطر کولی شو د ځانګې په باره کې بحث هغو بریوته چې د لوبغاړو د ښوونځیو د اتلولیو په سیالیو کې په پخوا کلونو کې ترلاسه کړی دی اوړد کړو.

هغو ریکاردونو ته اشاره چې زده کوونکی یې لري او له نورو ښوونځیو سره د هغوی پرتله کول او د ښوونځیو تــرمنځ د ریکاردونو عنوان کول، د ښوونځیو ملي او بین المللي ریکاردونه د خفیفه اتلتیک د نامتو اتلانو د بري راز په زده کوونکو کې د انګیزې د ایجاد لپاره ښه او ګټوره مقدمه ده.

د خفیف اتلتیک د ورزش ځانګې اصولاً رقابتی دي، هر زده کوونکی د خپل ریکارد د ښه او لوړولو لپاره لــه نــورو زده کوونکو سره رقابت کوي

د منډو، فاصلو، پرتاب (اچولو) او ټوپونود ریکاردونو
د وخت له کمولو سره د زده کوونکو علاقه مندي

دغه راز د هغوی مهارتي پراخوالی تر استفادې لاندې نیول کېږي، د رقابت طبعي میل د ټولګي په دننه کې د لوبو او سیالیو د جوړولو له لارې ارضا کولی شو.

دغه ډول رقابتي ځانګې کولی شي چې له یوې خوا په زده کوونکو کې مینه پیدا کړي او له بلې خوا د هغوی د اضافي تمرینونو او نورو مهارتونو د لاسته راوړلو سبب شي.

د زده کړې ځانګې د پیل په لومړیو وختونو کې بایدد ټولو زده کوونکو د زده کړې د نظر وړ په ټولو موادو کې ریکارد اخیستنه شي اود زده کړې د دورې په اوږدو کې هم باید دغه ریکارد اخیستنه تجدید شي. نوي ریکاردونه باید د دورې په اوږدو کې د هغوی د پرمختګ زیری وي.

لیري او اوږدې متوسطې منډې نور تخنیکونه غواړي چې په تخنیکونو سره د سرعت منډې سره توپیر لري، د اوږدو منډو د منډو وهونکو (دونده ها) برې تر لیرې والې پورې اړه لري. په منډو کې ښه تخنیک د غیر لا زمي انرژی د مصرف مخه نیسي.

هغه معیار او ضوابط چې د سرعتي منډو د مهارتونو لپاره ترې کار اخلي، هماغه د حالت او د اوږدو منډه کوونکو د منډې د ډول د څیړلو لپاره کارولی شو. یوازې په دې کې توپیر دی چې دمنډې وهونکي په څیر دپښوپه پنجو باندې نه ځي .بلکې دپښې دټولې تلې نه استفاده کوي. د ګامونو واټن لنډه وي، د لاسونو حرکت کم وي، څنګلې معمولاً له اړخ څخه په خلاصه زاویه ساتل کېږي.

د زده کړې میتود

د خفیف اتلتیک هره څانګه په یو وخت کې د ټولګي ټولو زده کوونکو ته یادولی شو، د هر مهارت یا هر حرکت په زده کړه کې لاندې ټکي په پام کې نیولی شو.

۱– کوښښ وکړئ چې د هر مهارت صحیح حرکت خپله عملاً زده کوونکو ته وښیئ.

۲– زده کوونکوته هر حرکت یا مهارت په آرامه او ورو وښیئ او که په کې سرعت و، د یادولو په ترڅ کې زده کوونکو ته بیا هغه سرعت وښیئ.

۳– د مهارتي حرکتونو په ښودلو کې له ماهرو زده کوونکو څخه هم په هغه حرکت کې استفاده کولی شئ.

۴– زده کوونکی باید داسې ودریږي چې د مهارت زده کړه په ښه توګه ووینې.

۵– ښه ده چې هر مهارتي حرکت له څو پلوه وښودل شي چې زده کوونکي د نظر وړ حرکت له بیلابیلو زاویو څخه وګورئ.

٦– له نظر لاندې مهارت سره د زده کوونکو د آشنا کولو په خاطر کولی شو له فلم، عکس او نورو وسایلو څخه کار واخلو.

۷– د صحیح فنونو او مهارتي سمو حرکتونو د اجرا کولو لپاره کولی شئ د هغې څانګې د لومړي لوبغاړې په بللو سره د نظر وړ مهارت په ټولګي وښیئ.

۸– هر ترکیبي حرکت تجربه کړئ .هرجز یې یو ځل وښیئ. وروسته هغه ټول سره یو ځای او د کل په توګه یې وښیئ. د زده کوونکو د زیات والي په صورت کې یا د آموزشي فضا په محدودوالي کې تاسو کولای شئ، هغوی په کوچنیو ګروپونو وویشئ، په څو ردیفونو کې یې یو په بل پسې ودروئ.

د سرعت په منډو کې د وخت او واټن د کموالي له امله او له تصادم څخه د مخنیوي او محافظت په خاطر باید لومړی نفر ټولو ردیفونو ته منډه ورکړي او وروستي خط ته د هغوی تر رسیدلو وروسته وروستی نفر ولیږئ. خو په منځنیو او لیـــرې منډو کې له وخت نه د ښې استفادې په خاطر زده کوونکي په موجي توګه لیږلی شو، ځکه چې د مسافې د منډو د وخـــت اوږدوالی ته په پام سره وروستیو موجونو(ګروپونو) اړتیاته نشته چې منتظر پاتې شي، تر څو مخکینی موج وروستي خط تـــه رسیدلی نه وي، نو له دې امله نوی ګروپ بایدد دقیق زماني واټن په پام کې نیولوسره له مخکیني ګروپ وروسته حرکت وکړي.

په دې ډول هم په وخت کې سپما راځي او هم په ګروپونو کې د تداخل مخه نیول کېږي.

مهارتونه او تخنیکونه

 سره له دې چې د منډې یا سرعت توانایي د ارثي صفتو (د بدن د عضلا تي تارونو) یوه برخه بولي. په دغه وصف ســـره سرعت د منډه کوونکو ذاتي صفتونوته د تمرین او تخنیکي کارونو له لارې د لیدلو وړ ښه والی ورکولای شو.

په تخنیکی کارونو کې د منډه کوونکي د ستارت ښه والی، د حرکتي اندامونو په حرکت راوړلو کې د توانایی زیـــاتوالی(د ګامونو د اوږدوالي زیاتوالی او د پښو د عضلا تو قدرت) د عضلاتو په ازاد ولو کې د هغه د توانایی لوړول او د منډو پـــه وخت کې عضلا تو ته د وارده فشارونو په وخت کې کموالی شامل دی.

چې د منډه کوونکي د سرعت په ساتلو، تداوم او زیاتوالي پورې تامېږي.

د سرعت منډې

په خفیفه اتلتیک لومړنی مهارت چې باید زده کوونکو ته وروښودل شي، د منډې کولو ښه میتود او ډول دی، ډېره منـــډه کوونکي په پیل کې له ر سمې منډې څخه عاجز وي، دمخه تر دې چې ښوونکی د هر زده کوونکي د منډې مهارت عمـــلاً ارزیابي کړي باید هغوی ته یادونه وکړي چې مهارت پیچیده دی. هغه کسانو چې دغه مهارت له زده کولو پرته زده کـــړی دی او صحیح علمي روش یې زده کړی نه دی چې وکړی شي چې سرعت د اکثرحد ته ورسېږي، په خپل کار کـــې یـــې دومره بری ترلاسه کړی نه دی.

د زده کوونکود منډې د تخنیک د ارزیابی لپاره کولی شئ چې څلور یا پنځه نفري ردیفونه ځنګ په ځنګ ودروئ، نوموړي نفر د سرعت په اکثر حد سره د ښوونکی په لور چې د ۱۵–۲۰ مترو په واټن د هغوی په مخکې ولاړ دی، منـــډه اخلـــي .ښوونکی باید د هر منډې کوونکي حالت تر ارزونې لاندې ونیسي.

۱–ایا منډه کوونکي د ۴۵ درجو زاویې په اندازه ټیټ شوي دي؟

۲– ایا منډه کوونکي خپل لاسونه په متناوب ډول مخکې یا کښته وړي دي ؟هغوی ته د بدن مخکې خواته حرکـــت نـــه ورکوي؟

۳– ایا سر د بدن په لورې ساتي؟

۴– ایا د بدن پورتنی برخه له کتنې سره حرکتي همآهنګي لري؟

۵– ایا په مناسب او صحیح ډول ګامونه پورته شوي دي چې تعادل له منځه لاړ نه شي؟

٦– ایا پنجې سمې مخکې خواته دي؟

۷– ایا پښې په مستقیم خط باندې مخکې او شاو خواته راوړل شوی او وړل شوې دي؟

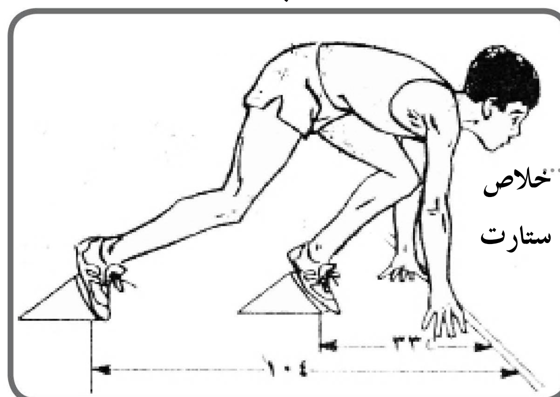
۸– ایا له ځمکې سره د مخکې پښې د تماس په وخت کې بدن هم په هماغه ډول مخکې وړل شوی دی؟

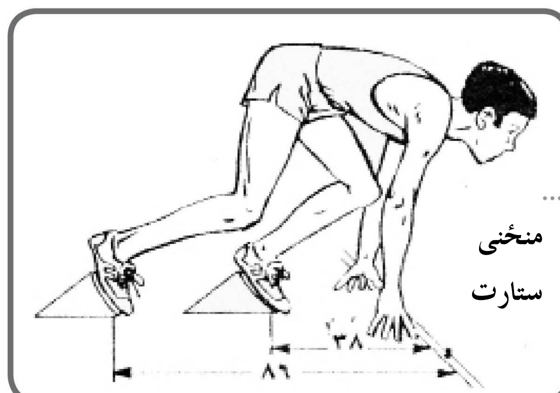
د هغو زده کوونکو چې د منډې ډول يې له پورتنيو شمېرل شوو معيارونو سره مطابقت ونه لري، د هغوی د ډول د صحيح کولو لپاره زياتي زده کړې ته اړتيا ده.

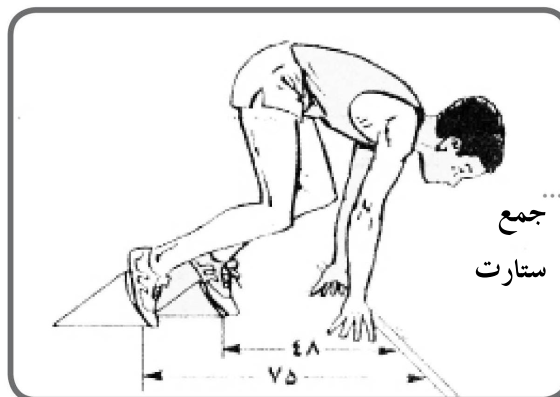
ستارت:

ستارت د سرعت په منډو کې يو اغيزمن عامل بلل کېږي، اصلي موخه يې دا دی چې منډه کوونکي په ډېره لنډه موده کې د خپل سرعت اکثر حد ته ورسېږي، د سرعت په منډو کې د ستارت ډول په درو ډولونو دی، جمع ستارت، متوسط ستارت او خلاص ستارت.

د خلاص ستارت حالت ته په پاملرنه سره د هغه زده کړه تر دوو نورو ډولونو څخه اسانه ده، همدغه دليل دی چې لومړنی ستارت چې نوو زده کوونکو ته ور زده کيږي همدغه خلاص ستارت دي، لاکن څيړنو څرګنده کړي ده چې منځنی ستارت چې په هغه کې د منډې کوونکي لاسونه او پښې د ستارت په وخت کې نه ډيرې جمع وي او نه ډيري خلاصي وي او منډه کوونکی ډېر ژر د سرعت اکثر حد ته رسوي، له نورو ميتودونو څخه غوره دی. د سرعت منډه کوونکي د (حاضـــر) پـــه حالت کې په درو ګونو ستارتونو کې ليدلی شئ.







د سرعت په منډو کې بیلابیل پړاوونه:

له امر سره سم په خپل ځای د پښې په پنجو د شروع دخط په مخکې ودرېږئ. وروسته د زنګنوپه څوکو کښېنئ. دواړه لاسونه په ځمکه کېږدئ اوس د اتکا پښې پنجه په بلاک باندې مخکې کېږدئ او شاته پښې ته داسې حرکت ورکړئ چې ورغوی یې د شاته پلان په مخ او زنګون یې په ځمکه راشي.
اوس چې پښې په بلا کونو باندې په بشپړ ډول مستقیمې شوې خپل لاسونه شاته د خط شروع ته یوسئ، د قوسي فضا په رامنځته کولو سره اشارې او غټې ګوتې ترمنځ شکل د هغې نوک د شروع خط شاته کړئ، متې د اوږې د سور په اندازه واټن لري، په دې وخت کې ستاسو زیات وزن په زنګنو باندې شا خوا ته او پاته مخکې خواته په پښواو لا سونو باندې وي.
سر په آزاد حالت او په عادي حالت کې ساتل کېږي، سترګې یو ې مخکې نقطې ته متوجې وي. په دې وخت کې باید کاملاً په راحت کې اوسو او په ازاد ډول عضلات د وروستي امر یا امر ته په انتظار وي.
په بلاکونو باندې د پښو د فشار په زیاتولو سره کولای شئ چې د خپل ستارت سرعت زیات کړئ.
د امر په اورېدلو سره خپل کوناټې لوړ کړئ چې لږ څه له افقي سطحې څخه اوږې لوړې شي . اوږې په داسې ډول مخکې خواته مایلې کړئ چې څه نا څه ۸ تر ۱۴ سانتي مترو ستاسو له لاسونو څخه مخکې وي. په دې حالت کې زنګنون د منډې د خط له کف سره په خط کې تقریباً موازې وي(په دې حالت کې)د مخکې پښې د زنګنو زاویه مخکې خواته(د اتکا پښه په څه نا څه ۹۰ درجو زاویه کې او د شاته پښې د زنګون زاویه ۱۲۰ درجې وي).
که چېرې ستارت بلاکونه په متناسبه واټن کې شي د (دقت) په وخت کې په دواړو منډو کې به دواړه پښې د په زړه پورې قدرت احساس وکړي. سر مخکې خواته او سترګې د شروع خط یو مترې کې متوجې وي، ټول وزن مخکې خواته په پښو او په لاسونو وي.
په دې وخت کې عضلې له آزاد حالت څخه ووځي، منقبض کېږي او ستاسو مخکې خواته د یو چټک حرکت لپاره تیارېږي چې د حرکت په امر سره دغه انقباض په شدید حرکت بدلېږي.

رو:

د "حرکت" په امر سره (علامه یا د ستارت تمانچې ډز) خپل ټول هوش له خپل ځای څخه د یو حرکت خواته یعنې د متو په حرکت راوړل، د زنګنو پورته کول مخکې خواته، د شا له خوا د پښو شدید حرکت د ستارت په بلاک باندې، د اتکا پښې سخت فشار او مخکې خواته د زاویې حفظ متمرکز کړئ.

د حرکت سرعت:

لکه څنګه چې وویل شول د ستارت له سیمې څخه له جلا کېدلو څخه وروسته خپل ټول هوش د حرکت سرعت ته متمرکز کړئ.
د حرکت د سرعت عمل په چټکه توګه د حرکتي اندامونو په حرکت راوړلو سره له هغې جملې څخه مخکې خواته د اکثر حد په ځواک سره شا و خوا ته د پښو په ایستلو، او د امکان تر اندازې د زنګنونو پورته کول چې حرکت آسانه کوي او سرعت ورکوي (د موتر د پشتم) په څیر یې سرته ورسوئ چې د سرعت اکثر حد ته ورسېږئ، په دې وخت کې باید د ۳۰ یا ۴۰ مترو په اندازه کې د شروع له خط څخه لیري یاست، ددغه واټن له وهلو وروسته تاسو د خپل قامت په سمولو سره د ګامونو اوږدوالی اکثر حد ته رسولی شئ او په همدغه ډول مخته لاړ شئ. ستاسو د ټول حرکت لوری باید مخکې خواته وي یعنې پښې مخکې خواته متوجه وي لاسونه یوازې مخکې لورې او شاوخواته په حرکت کې وي، هیڅ اضافي او څنګیز

حرکت ونه لرئ. پام وکړئ چې په حرکت کې زنګنونه پورته وي انحراف و نه لري .په تګ لاره کې مخکې خواته وګورئ او یوازې د مخکې تګ په هکله فکر وکړئ.

وروستی خط ته د نږدې کېدلو پړاوونه:

وروستي خط ته نږدې کېدل او رسېدل په تیره بیا د سرعت په منډو کې ځانګړې ارزښت لري. تاسو باید وروستي خط تــه چې څه ناځه ۱۸ متره واټن پاتې وي، خپل ځان د وروستی هڅې لپاره جمع او جوړ کړئ.

خط ته تر رسېدلو دمخه په دې فرض سره چې د تګ لوري اوږدوالی ۵ متره نور هم زیات دی، پرته له دې چې سرعت کم کړئ، منډو ته دوام ورکړئ. خط ته په رسېدلو سره په تیره بیا په سیالیو کې په یوه ګام سره مخکې خواته متمایل شئ، پرته له دې چې لاسونه پورته کړئ او یا ټوپ سرته ورسوئ.

د بدن په لیوالتیا سره او مخکې خواته د سینې په راوړلو سره له وروستي خط څخه تیر شئ.

زده کړه ییزې– تمریني لارښوونې:

۱– د زده کړې په وخت کې ښوونکی باید په ستارت کې د کېناستلو ډول وښیي چې زده کوونکي د لاســونو او پښــو حرکت او نیول، د زنګنونو زاویه او د ستون فقرات په امتداد کې د سترګو او غاړې ساتل په سترګو ووینې او د بدن لـــه بیلابیلو حالاتو سره آشنا شي. وروسته زده کوونکي په یو صفي شکل بندی کې په ستارت حالت سره (د ښوونکي له خوا د هغه د ډول په ټاکلو سره) کیني، ښوونکی د صف په اوږدو کې په پورته او کښته تللو سره د هر زد ه کـــوونکي ســـتارت حالت ته ګوري او لا زمې لارښوونې کوي.

۲– اوس چې زده کوونکو د ستارت ډول تر یوې اندازې پورې زده کړ، هغوی کولای شي اوږه په اوږه یا درې په درې په ردیفي حالت سره په ستارت کې کیني او د ښوونکي له امر سره سم د ستارت مختلف پړاوونه سرته رسوي او تر ۱۵–۲۰ مترو پورې په لنډه منډه د ښوونکي خواته سرته رسوي .په دې وخت کې ښوونکی د تیر وتنو یادونه کوي او هغــه ورتـــه تصحیح کوي.

۳– زده کوونکی په درو ګروپونو وویشئ.

لومړی ډله دې د ستارت بلاکونو رول په غاړه واخلي، بله ډله دې د سرعت منډه کوونکی رول او بله دې د منډه وهونکو په مخکې اوسي. د بلاکونو ګروپ دې په یوه ردیف کې کیني او په داسې حال کې چې د پښو پنجې د ستارت تختې پـــه حالت کې یوه مخکې او بله وروسته وي او د لاسونو ورغوي په ځمکه وي او دمټو ستون کول په خپلو طرفینو کې د پښو تثبیت ته زیات استحکام ورکوي. منډه وهونکی ګروپ د ښوونکي په امر د ستارت پړاوونه سرته رسوي.

د ستارت په حالت کې کیني او د دریم ګروپ یو نفر د یو منډه وهونکي ګروپ په مقابل کې درېږي او خپل لاسونه د هغه په اوږو باندې ږدي. د دقت په امر سره او د شروع لپاره د منډه وهونکي په تیارېدو سره مخکینی نفر د خپل لاس فشـــار زیاتوي او د حرکت په امر سره منډه وهونکی په پورته کېدو شروع کوي او مخکې خواته حرکت کوي. په دې وخت کې د مقابل نفر فشار نور هم زیاتېږي او هغه شاو خواته د حرکت لپاره هڅوي. البته فشار به دومره وي چې ستارت کوونکی په سختی سره خپل حرکتونه سرته ورسوي، ښوونکي ددغه تمرین له څو ځلي تکرار وروسته د ګروپ ځای بدلوي.

۴– د لوړ زنګون تمرین:

په لوړ ځنګون سره له ۲۰ تره ۳۰ مترو پورې منډه په داسې ډول چې ورنونه لږ تر لږه له موازي حالت څخه د ځمکي لـــه سطحې کښته لاړ نه شي. ددغه تمرین په اجراء کولو کې دې زیات تأکید د زنګنونو په لوړولو وشي د هغه تر چټک رسولو.

۵− منډه وهونکی د نیمې دایرې په حالت کې درېږي، د ښوونکي په امر په (ځای کې منډه) شروع کوي، هغوی باید ټول هوش اوفکر د متو، ګوتو، د پښو د بندونو د ازادوالي د ځنګنونو د لوړ والي د صحیح حرکتونو خواته متمرکز کړي چې عضلات، اوږې او متې ازادې او شل حرکتونه وکړي.

٦− د سرعت د زیاتوالي تمرین

د سرعت منډه کوونکی باید ۱۵۰ متره منډه داسې وکړي چې په هرو ۵۰ مترو کې سرعت زیات کړي، په داسې ډول چې وروستی ۵۰ متره دسرعت اکثر حد ته ورسېږي. په دې تمرین کې منډه کوونکی باید خپل ټول هوش اوفکرد ازادې منډې میتود ته متوجه کړي او له ناځایي ځنډونو څخه ځان وساتي.

ریلي منډې:

ریلی منډې د زده کوونکو او ځوانانو ترمنځ د خفیف اتلتیک له په زړه پورې ځانګو څخه دي او هغوی ټـــولنیز عمـــل زده کوي. په ښوونځیو کې معموله ریلي منډه ۴X۱۰۰۰ متره (څلور فیصده متره) ده چې د هر ټیم د غړو شمېره څلور وي. د هر ټیم غړي د منډې د پړاو په وروستي وخت کې خپل (باتون) یا هغه لرګی چې د هر ټیم د اړه وسیله ده وروستی نفر تــه تحویل کړي، د ریلي منډو په سیالیو کې مهم عامل د لرګي په ورکولو کې مهارت دي چې په دوو ډولونو سرته رسېږي.

۱− له لیدلو پرته د ریلي لرګي دریافت (نیول)

۲− له دید سره د ریلي لرګي دریافت (نیول) په لیدلو سره

له دید پرته د ر یلي لرګي دریافت (نیول):

د لاسته راوړلو یا تحویل کولو دغه میتود د چټکو ریلي منډو ځانګړتیا ده لکه ۴X۱۰۰۰ متره وي چې په زیات سرعت سره تبدیلیږي او په کم وخت کې باید سرته ورسېږي.

د پیدا کولو طریقه په دې ډول سرته رسېږي چې تحویل کیدونکي نفر له مجاز حق څخه په استفاده چې کولی شي له قانوني منطقې ۲۰ متری څخه لس متره وړاندې د لرګي د تبدیل لپاره مخکې راشي، پرته له دې چې شاته وګرځي د تیز ګام د پورته کولو لپاره دانتظار په حالت کې او په بشپړ تیاري سره وي.

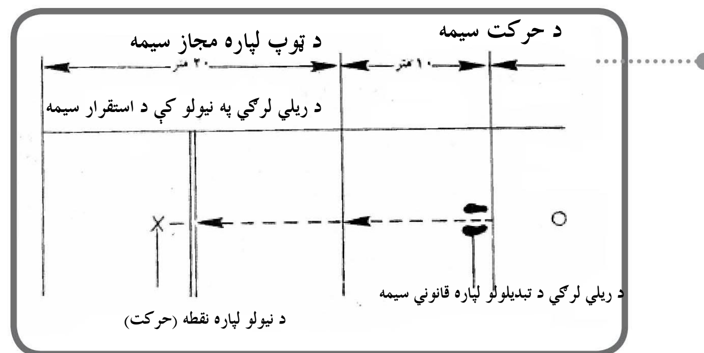
یوازې په دې احساس سره چې د لرګي وړونکی له مخکې ټاکل شوې علامې ته رسیدلی دی، سمدلاسه د خواصو په تمرکز سره په منډه پیل کوي.

مخکې خواته د منډې په ترځ کې پرته له دې چې شاته وګرځي، خپل ښی لاس شاته اوږدوي ورغوی په داسې حالت کـــې نیسي چې د لرګي وړونکی منډه وهونکی وکړی شي په آسانه یې د هغه په لاس کې ورکړي.

د لرګي وړونکی منډه وهونکی پرته له دې چې سرعت کم کړي، د لرګي اخیستونکي منډه وهونکي ته چې د فرار په حال کې دی، نږدې کېږي .د خپل کین لاس په اوږدولو سره لرګی د هغه په ښي لاس کې ورکوي.

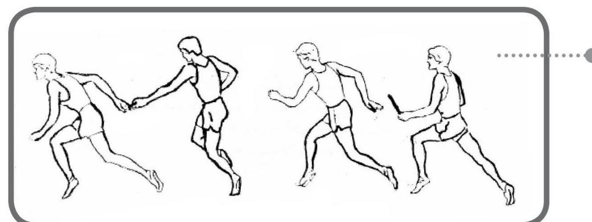
د لرګي درلودونکی تر هغه چې د لرګی له ورکولو څخه بې غمه شوی نه وي، خپل سرعت نه کموي او لرګی هم نه خوشي کوي. د لرګي د تحویل مناسب ځای د ۲۰ متری قانونی سیمې لومړي لس متره دي.

لاندې طرحی ته ځیرتیا پورتنی مطالب آسانوي.



د حرکت نقطې ته د لرګي د وړونکي منډه وهونکي د پښې په رسېدلو سره نیوونکی منډه وهونکی پرته له دې چې شاته وګوري په تمام سرعت سره په منډه پیل کوي.
نیوونکي منډه وهونکی په دې حدود کې د تبدیلی له منطقې څخه لرګي نیسي.

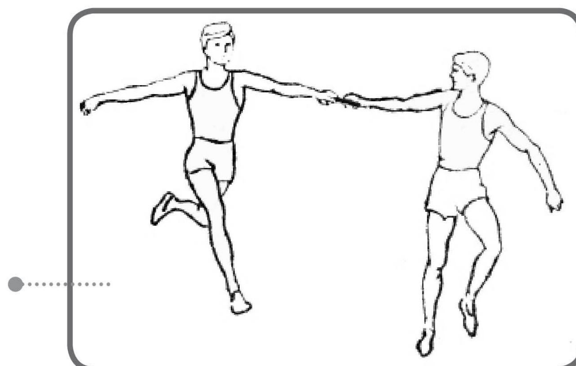
په ریلي سرعتونو کې د ریلي لرګی د نیوونکي منډه کوونکي د استقرار ډول :



د لیدلو پرته د ریلي لرګي تحویل او نیول (له لیدلو پرته)

۲- له لیدلو سره یو ځای د ریلي لرګي نیول:

دغه روش تقریباً د ټولو لیرې ریلي لپاره دی چې منډه کوونکی احتمالاً د اوږده واټن د وهلو له امله ستړی شوی، د عضلې د عصبو هماهنګي یې کمه شوې ده، نو له دې امله نیوونکی منډه وهونکی کولای شي په راحتی سره وګرځي، دلرګي وړونکي منډه کوونکي ستوماني او سرعت چې هغه ته راځي، ښه ارزیابي کړئ او داسې عمل وکړئ چې دغه د هماهنګی نشتوالی جبران کړي. ښوونکی د لرګي د لویدلو د مخنیوي او د وخت د لاسه ورکولو د مخنیوي لپاره لرګی د خپل کیڼ لاس په اوږدولو سره ښوونکی ته ورکوي او ښوونکی له نیولو وروسته له ځنډ پرته هغه په خپل کیڼ لاس کې لیږدوي.او په ممکن سرعت سره د وروستي نیوونکي په لوري یا وروستي خط ته مخکې ځي.



د لیدلو سره یو ځای د ریلي لرګي تحویل او نیول (په لیدلو سره)

ليرې او منځنۍ (متوسط)منډه:

ځانګړتياوې:

ليرې او منځنۍ منډې چې د خفيف اتلتيک له څانګو څخه دی، په نړۍ کې ډېر پلويان لري. د هغو ځانګړتياوې تر نـــورو څانګو ډېرې ښېګڼې لري. له هغو څخه:

١– د بيلابيلو عمرونو لرونکي کولی شی چې په دې څانګه کې فعاليت وکړي .د عمر له پلوه په دې څانګه کې لوبې کول کوم محدوديت نه ليري، نو له دې امله هر څوک کولای شي د دې څانګې تمرينونه سرته ورسوي او په هغو لوبو کې چې د خاصو عمرونو لپاره په پام کې نيول شوي وي؟ شرکت وکړي.

٢– په دې څانګه کې د بيلابيلو عمرونو د درلودونکو ګډون به د هېواد په کچه د ورزشي پراخوالي سبب شي چې دغه کار د ټولنې د افرادو د فعالولو په لاره کې د خوښۍ، سلامتۍ، ښيرازۍ، صحي، جسمي او روان دښه والي د رامنځته کولو سبب کېږي.

٣– په دې څانګه کې فعاليت پيچيده او قيمتي وسايلو ته اړتيا نه لري، هر څوک په کمو امکاناتو کولای شي هغه پيل کړی.

۴–د ليرې او متوسطو منډو په څير فعاليتونو کې د ټولنې د افرادو ګډون به له فزيولوژيکو مثبتو اغيزو سربېره د ټـــولنې د افرادو د جسمي او رواني حالت د ښه والي سبب شي چې په نتيجه کې حرفه يي او شغلي اغيزمنتيا ښه والی مـــومي. دغـــه اغيزمنتيا د هر هېواد د اقتصادي حالت په ښه والي او پراخوالي کې اغيز کوي.

۵– د ليري او منځنيو منډو يوه ځانګړتيا داده چې افراد په هر وخت او ځای کې ددې څانګې اړوند تمرينونه او فعاليتونـــه پيل کولای شي او ددغه ډول فعاليتونو لپاره کوم محدوديت نه ليدل کېږي.

٦– په نننۍ نړۍ کې د ځينو ناروغيو لکه قلبي– عروقي او تنفسي ناروغيو د مخنيوي، د وينې د فشار د کنترول د کلسترول او شکرې د کنترول لپاره له هوازي (ليرې) منډو څخه کار اخلي.

٧– د طب پراخوالي او د وقايې برخې ارزښت ته پام کې په نيولو سره د ناروغيو د مخنيوي يـــوه لاره همدغـــه ورزشـــي فعاليتونه دی، لکه :منډه چې د ټولنې افراد کولی شي په هوازي فعاليتونو کې ګډون وکړي.

د ليري او متوسطې منډې تخنيک:

د ليرې او متوسطې منډې په انرژۍ کې سپما ځانګړی ارزښت لري او بايد د اضافي او غير اړيني صحيح تخنيکونو او د بيو ميخانيک د اصولو له رعايت څخه په استفاده د غير اړيني او اضافي حرکتونو مخنيوی وشي.

په دې ورزش کې د بدن د بيلابيلو اجزاوو حالت داسې دي.

د بدن کلي وضعيت:

په ليري منډه کې د بدن وضعيت صاف او ايستل شوی دی او په هره مرحله کې د بدن شتاب ګيري مخکې خواته ليوالتيـــا پيدا کوي.

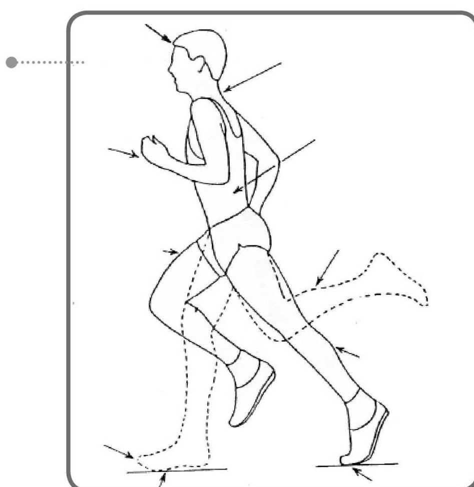
د بدن دغه ليوالتيا په منځنيو منډو کې تر ليرې منډو زيات دی.

د سر وضعيت:

سر له بدن سره په مستقيم خط وي او سترګې مخکې خواته متمرکزي وي او کابو ۹ يا لس متره وړاندې ګوري، سربايد د منډو کولو په وخت کې صاف وي، مخکې يا شاخواته ټيټ نه شي.

د لاسونو وضعیت:

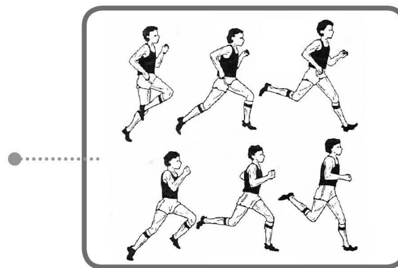
مټونه داوړې له مفصل څخه آزاد او په راحتۍ سره مخکې او شاخواته یو سان لري .د لاسونو حرکت مخکې خواته دی او مټو نه په منظم او همآهنګ حرکت سره په منډه کې مرسته کوي. د مټونو عمل باید د پښې د حرکتونو له وضـــعیت ســـره همآهنګ وي. د مټو چټک نوساني حرکتونه، د پښو د چټک حرکت سبب کېږي، نو د چټکې منډې په وخت کې د مټـــو حرکت شدید او قوي دی، خو د لیرې منډې په وخت کې د مټونو حرکت په منځني حد کې دی او لږ حد ته رسیږي.
د منډې په وخت کې شاته د لاسونو وړل تر لکن خاصرې پورې وي او دځنګلو زاویه څه نا څه ۹۰ درجې وي، په لیریـــو منډو کې د لاسونو حرکت ورو دی او کولی شو چې هغو ته د بدن مخکې خواته په مایل ډول هدایت ورکړو.او لاسونه په منډه کې تر یوې اندازې پورې د بدن خواته وي، خو منډه کوونکي باید د خپل شانه یې کمر بند برخه د منډې په وخت کې د طرفینو خواته حرکت ورنه کړي، د لاسونو ورغوې د بدن خواته او ګوتي په نیم حالت تړلی دی . غټه ګوتـــه د اشـــارې ګوتې په دویم بند راځي او په دې ډول چې غټه ګوته پورته خواته ده او د غه عمل د بدن تر څنګ دمټو په ساتنه کې مرسته کوي.



ولی (شانه)، مټې (بازو)، غاړه او سر په راحت سره وساتئ.
په ټولو وختونو کې تنه نیغه، راحت او آزاده وساتئ.
د مخکې پښې له تماس وروسته د حرکت د ډیر زیات کچه د لاسته راوړلو لپاره د ازادې پښې ټیټول په وروستۍ مرحله کې د پښې مخته وړل په بشپړه توګه صاف وساتئ.
لاسونو ته مخکې او شاخواته په آرامی سره نو سان ورکړئ د څنګل د ټیټولو اکثر حد له ۹۰ څخه تر ۱۰۰ درجو پـــورې وي.
په اکثر حد مرحله کې د پښې خلاصول چې مخکې خواته حرکت کوي، ورون د بدن مخکې خواته وي .دورون زیات پورته کول د سرعت د منډو ښه څرګندونه کوي، پښه په راحت سره د بدن مخکې خواته وي.
د ځمکې د عکس العمل ځواکونه د توقف یو اغیزمن علت دی چې د منډې له سرعت سره اړه لري.

د لیرې واټن د منډې تخنیک:

د پښو حالت: مخکې خواته د ځنګنونو د پورته کولو او د پښو د خوشې کولو کچه په واټن پورې اړه لري.
په هره اندازه چې واټن کمېږي، د منډو سرعت زیات وي. په هماغه نسبت مخکې خواته د زنګنونو د پورته کولو او د پښو د خوشې کولو کچه زیات دی او بر عکس د منډو په وخت کې د زنګنونو یولوری او یو خط ډېر ارزښت لري.
د حرکت د پړاو په اوږدو کې د بدن مخکې خواته د ثقل د مرکز په انتقال سره د ګام اخیستل شروع کړئ.
د ګام اخیستلو په وخت کې پښې په لږ تناوب سره د بدن د ثقل له مرکز څخه له ځمکې سره تماس پیدا کوي.
او له تماس وروسته مخکې پښه له ځمکې سره او د پښې د زنګون سترګه شاخواته ټیټېږي. په منډه کې د ګامونو اوږدوالی لیرې واټن د سرعت له منډې څخه لنډ دی.
دګامونو اوږدوالی باید داسې وي چې لږ انرژي مصرف شي، مثلاً له حد څخه زیات د زنګون پورته کول د انرژی د اتلاف سبب کېږي. هر څومره چې واټن زیات وي، زیات ارزښت لري او باید د انرژۍ په مصرف کې سپما وشي. د لیرې واټن په منډو کې رهنما پښه ډېره نه پورته کېږي او د پرواز پړاو لنډ دی او د ګامونو اوږدوالی په هغو کې کم دی.



د پښو د ایښودلو ډول:

په لیرې منډه کې ترمنځنۍ منډې تله په بشپړه توګه په ځمکه کېښودل کېږي. له لومړني تماس وروسته د بدن وزن د یـــوې لنډې شیبې لپاره د پښې په ټوله تله باندې راځي او د اتکایي مرحلې په اوږدو کې زنګنون د مفصل په ناحیه کـــې ټیټـــوالی رامنځته کېږي.
د منډو د مطلوب حرکت د اجرا کولو لپاره د پښې د بند په مفصل کې ارتجاعي حرکت ډېر مهم دی او په ځمکه باندې د پښې په فشار سره د خوشې په مرحله کې بدن مخکې خواته، د ځمکې د عکس العمل ځواک هم د حرکت د ښه اجـــراء لپاره ډېر مهم دی او ددغه ځواک مقدار د منډې او فشار د سرعت په کچه پښه له ځمکې سره اړه لري.

د اماده کولو تمرینونه په تیره بیا د منډو لپاره:

اسانه منډه کول له کوچنی والي څخه زده کېږي، نو له دې امله نوې یا دوونکې افراد د منډې له هرې یوې ځانګې سره د مخامخ کېدو په صورت کې عملي تجربې لري. په پیل کې د منډو لپاره د لوبو بیلابیل ډولونه وړاندې کیږي چې موخه یې د جسمي اساسي مهارتونو پراخوالی او د قدرت، سرعت، چالاکی او نورو زیاتوالی دی او په دې پړاو کې د منډو د تخنیـــک اصلاح کمېږي، د بیلابیلو تمرینونو له اجراء وروسته کولی شو چې په لوبو کې د یو شمېر بدلونونو اجراء کول زیات کړو.

د بیلګې په ډول د نوو یادوونکولپاره په ځمکه باندې څملاستل، په ځزنګنونو کیناستل، د نیمې پلتی(چهارزانو) په حالـــت کېناستل، په سینه باندې څملاستل، د منډې د تمرینونو له سرته رسولو وروسته کولی شو د منډې په تخنیک باندې متمرکز شو چې لاندې پړاو لري.

- په لاره تلل

۱– دمې نوي یادوونکي د سرعت د حالت ورته، حرکت کوی او هڅه کوي د پښې په پونده، پنجه، د پښې په تله حرکت وکړي.

۲– په لاره د تللو په حال کې لاسونه د غاړې د ناحیې شاته وي، د امکان تر حد پورې د لګن په ناحیه کې په کشولو سره په لاره تلل ادامه پیدا کوي.

۳– د پښې په پنجې تلل د لګن په ناحیه کې په کشش سره او په داسې حال کې چې بازو د بدن تر څنګ وي.

۴– د پښې دتلې په بهرني څنګ باندې په لاره تلل.

- **نرمه او ورو منډه**:

په دې تمرین کې نوي یا دوونکي د پښې په پنجه، په سپکه توګه په منډو پیل کوي.

لومړی لنډ ګامونه او ورو ورو سرعت زیاتېږي او دغه راز د بازوګانو (مټو) حرکت د چټکو منډو په څیر دی.

تمرین خاص کېږی د پښې د بند په مفصل، د پښې په پنجه منډه، د پښې د بند د مفصل له ناحیې څخه په ځمکه باندې پـــه فشار سره .

په دې تمرین کې د پښې او مټ حرکت په متوسط حد کې دی او پښې په دقیقه توګه په ځمکه باندې د منډې په لوړې کې وي. هغه پښه چې په ځمکه کېښودل کېږي د لګن او د زنګون د بند په کشش سره سرته رسېږي.



- **د زنګون په لوړ حالت سره منډه:**

په متوسط حد کې په لوړ حالت سره د ځنګون تمرین اجراء کېږي . د لاسونو او پښو د حرکتونو ترمنځ همآهنګي ســـاتل کېږي. د ګام اوږدوالی باید ډېر لنډ وي. په یوه پړاو کې د پښې د پنجې په مخ او په بل پړاو کې د پښې په ټوله پنجه کښته کېږو.

- د خوسي اوټوپ حرکتونو سرته رسېدل د یوې پښې پر مخ شامل دي.

۱– په یوه پښه دخوسی د حرکتونو سرته رسول او د پښې په پنجه ودرېدل او په تدریج سره د حرکت دسرعت زیاتوالی.

۲– په هغه پښه چې له ځمکې څخه د جلا کېدلو حرکت سرته رسوي .خوسي داسې اجراء کېږي چې زنګنونــــه د ســـينې ناحيې ته نږدې کېږي.

۳– د نوو يادوونکو ترمنځ د ټوپ اوخوسي د سياليو جوړول.

د منډې د تخنيک د زده کړې لپاره اساسي تمرينونه:

د آماده سازی له تمرينونو وروسته په تيره بيا دمنډې د اساسي تمرينونو نوبت د منډو په تخنيک پورې اړه لري.

لومړی تمرين: نرم او ورو منډه:

موخه: د منډې له وضعيت سره د نوو يادوونکو اشنا کول په داسې حالت کې چې عضلات ارام او راحت وي.

د يادولو وړ ټکي: په داسې حال کې چې بدن په بشپړه توګه صاف او ايستل شوی وي د پښې په پنجه منډه پيلوو. د اوږې عضلات، زنه او صورت بايدارام او راحت وي او د تنې له عضلاتو څخه ليري وي. لاسونه په لا زم حد کې د څنګلې لـــه ناحيې څخه ټيټيږي او د بدن ترڅنګ کېږي. منډه د پښې په پنجه ده او بدن په ارتجاعي توګه پورته او کښته خواته نوسان لري. پام وکړئ چې د پښې پونده په هيڅ ډول له ځمکې سره تماس ونه لري او اوږې په داسې حالت کې وي چې طرفينـــو خواته حرکت ونه لري او د تنې په پورتنۍ برخه کې اضافي او غير اړيني حرکتونو له اجراء ځنې ځان وساتئ. حرکت لومړی نرم او ورو وي او وروسته په مطلوب ريتم سره ادامه ورکړئ.

دويم تمرين:

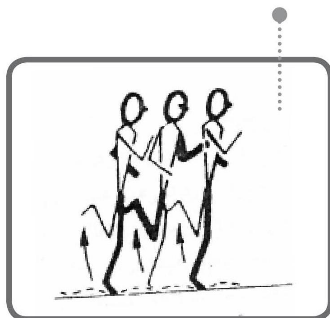
په کوناټو باندې د پښې د پوندې په لګولو سره منډه

موخه: د پښې تمرين شاخواته د نوسان په مرحله کې، رهنما پښه د شا په ناحيه کې تر دې اندازې لوړ ږدي چې د پښې پونده له کوناټو سره ولګېږي.

د پام وړ ټکي: په کوناټو باندې د پښې د پوندې چټک او متناوب تماس په داسې حال کې چې ورون په عمودي صورت او کښته لورې ته وي. د پښې او لاس د حرکتونو ترمنځ تعادل او هماهنګي برقراره ده. په کوناټو باندې د پښې د پوندې له لګېدو وروسته د پښې د پوندې ناحيه کښته خواته راځي. وروسته په پنجې کښته کېږو. پرته له دې چې د پښې پونده لـــه ځمکې سره تماس پيدا کړي.

د تمرينونو نمونه:

په ځای پر ځای حالت کې يو ځل ښۍ پښه او يو ځل په کينه پښه دغه حرکت سرته رسوو. بل حالت دا دی چې په متناوب ډول په کينه او ښۍ پښه سره دغه حرکت د ځنګنونو له پورته کولو پرته تکرارووو.



دریم تمرین:
د ځنګنونو په پورته کولو باندې په شتاب او تاکید سره په کوناټو باندې د پښې د پوندې لګول او وروسته د متوسط سرعت په حد کې

منډه وهل:
موخه: په پښه باندې مخکې خواته دبدن د وړلو زده کړه او په ټول قوت سره مخکې خواته د هغې نوسان په داسې حال کې چې پښې په قات حالت کې وي. او ورو ورو د منډې سرعت زيات شي. وروسته زنګنونه پورته کېږي، نو سان د پښې مخکې خواته لارښونه کېږي، په پای کې شتاب سرته رسيږي او د پښې حرکتونه په ځمکه باندې د پنجې د وهلو په ځير وي.
د يادولو وړ ټکی: په کوناټو باندې د پوندې تر لګولو وروسته تيزوالی شروع کېږي، د سرعت تدريجي زياتوالی او وروسته د زنګنونو پورته کول ډېر ارزښت لري. پام وکړئ چې د دغه تمرين د سرته رسولو په وخت کې د رهنما پښې نوسان مخکې لورې ته بايد په راحتی، آزاد اونرم ډول وی.

څلورم تمرین:
په متوسط سرعت سره سيالي او په کوناټو باندې د پوندې د وهلو په حالت سره د ستارت پای ته رسول

موخه: د تخنيک توسعه په متوسط ريتم سره د بشپړ حرکت سرته رسول
د يادولو وړ ټکي:ددغه تمرين د سرته رسولو په وخت کې د سر، زنې، اوږې او مټونو مناسب حالت ته پاملرنه اړيني ده. په داسې ډول چې پښې قات حالت لري او په چټکۍ سره مخکې خواته دبدن د تللو عمل سرته ورسوئ.
وروسته د شا له لورې د پښې پونده پور ته کړئ په داسې حال کې چې د مخکې پښې نوسان کم دی د پښو د پنجو په واسطه د پنجې وهلو عمل سرته ورسوئ. په دې حالت کې د پښو پوندې له ځمکې څخه جلا وي له منډې وروسته ۳ تر ۵ مترو پورې په نرم او آهسته حالت سره په کوناټو باندې د پښې د پوندوپه لګولوسره په تدريج د منډې سرعت زياتوو چې مطلوب سرعت ته ورسېږو.

پنځم تمرین:
د اکثر حد سرعت ته تر رسېدو پورې د چټکتيا لپاره لوړ ګام
موخه: د منډې د تخنيک پراخوالی او د سرعت لوړ حد ته رسېدل او د منډې د ريتم د احساس پراخوالی.
د يادولو وړ ټکي:
دغه تمرين بايد په ډېر راحت سره او په عضلاتو کې له هيجان پرته سرته ورسېږي. لازمه ده چې د حرکت د سم سرته رسولو لپاره اکثر حد ته هلی ځلی وکړو. دغه راز د پخوانيو تمرينونو تخنيکي ټکو ته بايد توجه وکړو.
په تدريج سره د خپلو حرکتونو ريتم زيات کړئ چې اکثر حد سرعت ته ورسېږئ. خپل سرعت څه نا څه ۲۰-۳۰ مترو پورې له حرکتونو او اضافي تلاش پرته سرته ورسوئ. که چېرې ستاسو حرکتونو کې تير وتنه وه يا د منډې په تخنيک کې خطاوه په تدريج سره سرعت کم کړئ.

شپږم تمرین:
د اکثر حد سرعت په ساتلو سره له کم حالت څخه د اکثر حد سرعت ته تررسېدلو پورې د لوبود سرته رسولو موخه :
د منډې د تخنیک ښه والی او د منډه کوونکي لپاره د احساس پراخوالی
د پام وړ ټکي: د پخوانیو تمرینونو ټکو ته په پام سره په دې تمرین کې باید کوښښ وشي چې په ګامونو او پر له پسې والي کې مطلوب ګام او مناسب حالت ولري.

د منډو د تخنیک او وضعیت د ښه والي لپاره تمرینونه:

د حرکت له پیل نه تر پای پورې د منډې د تخنیک د ښه والي لپاره مرستندوی تمرینونه یعنې د منډو له پیل څخه د هغې تر وروستۍ مرحلې پورې کیدی شي چې منډه وهونکی په بیلابیلو شرایطو کې د سرعت په لوړ حد سره د خپلې منډې سرعت وساتي، ځینې دغه تمرینونه په لاندې ډول دي.
۱– تسریعي منډه او وروسته مسافتي منډه له ۲۰–۳۰ مترو پورې د اکثر حد په سرعت او له هغه وروسته بیا ۲۰ متره نرمه او ورو .
۲– په چټکتیا منډه او بیا وروسته په منځنۍ برخه کې واټن څه نا څه ۱۰–۳۰ مترو پورې د اکثر حد په سرعت سره او تر هغه وروسته څه د پاسه ۳۰ متره له فشار پرته منډه.
۳– په چټکتیا سره منډه له ۵۰–۱۵۰ مترو پورې او په ځینو وختونو کې د اکثر حد سرعت په کم حالت سره. دغه تمرین په ولاړ ستارت سره شروع کېږي یا څو مقدماتي ګامونه منډه وکړئ او وروسته تمرین پیل کړئ.
۴– په وضعیت کې داکثر حد سرعت په بدلون سره په څه د پاسه ۱۰۰–۲۰۰ متره واټن کې مثلاً په ۱۵۰ متری واټن کې ۸۰ متره د اکثر حد له سرعت څخه کم ۳۰۰ متره د سرعت په تنظیم او په آزادو ګامونو سره .
د وروستۍ برخې لپاره په ذخیره شوې انرژی سره ۴۰ متره د اکثر حد په سرعت سره یا په ۱۰۰ متری مسیر کې ۴۰ متره د سرعت په اکثر حد سره ۲۰ متره د سرعت په تنظیم سره په آزادو ګامونو او د متوسط سرعت په حد کې او ۴۰ متره پاې د سرعت په اکثر حد سره.
۵– په بیلابیلو شرایطو کې چټکه منډه مثلاً په هغو تګلورو یا قوسونو کې منډه چې د انحنا درلودونکي دي، په چمن کې منډه، یا د فایبري باندونو په خط باندې یا د باد په مخالف یا موافق جهت کې منډه، په انفرادي ډول یا په ګروپ کې منډه.
د منډې په تخنیک کې د خطونو ډولونه او د هغې د اصلاح دلایل او څرنګوالی
خطا: لوبغاړي د منډې په وخت کې له لا زم حد څخه زیاته انرژي مصرفوي او له دغه نظر څخه سپما نه کوي.
دلیل: له لا زم حد څخه زیات د پښې پورته کول او د بدن په مخکې په نامناسب ډول د هغې اېښودل.
اصلاح: د خاصو تمرینونو اجراء کول لکه د جهشونو ډولونه او د مخته تګ لپاره خوسۍ او دبدن مخکې خواته د پښو تاب او په منډو تأکید په داسې ډول چې کوناټې کښته او پورته حرکت ونه کړي.
خطا: د منډو په وخت کې په عضلا تو کې غیر اړینې تنش او انقباضات وجود لري.
دلیل: د منډې د تخنیک کمزوري، ستوماني، د جسمي تیاري کموالی، په لوبغاړي کې د انعطاف منلو کمبود.
اصلاح: منډه کوونکی باید د منډې په وخت کې د غاړې او خپل صورت عضلات ارام او راحت کې وساتي او زنه په طبیعي حالت او مخکې خواته وي. ګوتې او د لاس بند هم باید ارام له انقباض پرته غیر اړیني او د څنګلي زاویه د ۹۰ درجو پـــه شاو خوا کې وي. کشش د بدن په بیلابیلو برخو کې د انعطاف منلو د رامنځته کیدلو سبب کېږي.
خطا: منډه له خیز او ټوپ سره ده. او په منډه کې نوساني عمودي حرکتونه وجود لري.
دلیل: په ځمکه باندې د پښې دفشار ځواک له اندازې څخه زیات په پورته لورې کې دی.

اصلاح: په ځمکه باندې د فشار حرکت په لوړو او اوږدو ګامونو سره، په هغو علايمو باندې منډه چې په ځمکه باندې پــه مناسبو واټن ونو سره جوړ شوي دي .د ستارت تمرينونو اجراء کول، د ګامونو پر له پسې زياتوالی
خطا:شالوري ته د سر ساتل، يا سينې ته د زنې نږدې کول او دواړو خواوو ته د سر تاويدل
دليل: د تخنيک او حرکت له صحيح اجراء کولو سره نه بلدتيا، مخکې خواته د ليدلو نشتوالی، په ناسم حالت کــې لــه ستوماني ځخه رامنځته شوي فشارونه
اصلاح: په طبعي حالت سره د سر د وضعيت تصحيح، يعنې سر د مهرو د ستون په امتداد او سترګې مخکې خواته متمرکزې وي.
خطا: د تکيه ځای پښې د صافولو کمزوري، د منډې په وخت کې مخکې خواته د بدن وړل، د زنګنونو قاتول او په کلــي ډول ځمکې ته د پښې د فشار ورکولو په مرحله کې د پښې د وضعيت نا مناسب والی.
دليل: د منډې په وخت کې لوبغاړي د زنګون د مفصل د خلاصولو حرکت په ښه ډول نه اجراء کوي او د قوي حرکت د سرته رسولو لپاره د پښو د عضلو توان او په ځمکه باندې د پښو د فشار ورکولو توان کم دی او حرکت په عجله سره سرته رسيږي او د لګن په برخه کې د انعطاف منلو کچه کمزوری دی.
اصلاح: د پښو د عضلو د توان د زياتوالي لپاره د تمرينونو اجراء کول، د لګن په برخه کې د انعطاف منلو زياتوالی، د خيز او خوسی د تمرينونو د توپ د ډولونو د قدرت د زياتوالی او انعطاف منلو د زياتوالي لپاره له خنډونو ځخــه د تېرېــدلو د تمرينونو اجراء کول.
خطا: مخکې خواته د رهنما پښې له اندازې ځخه زيات نوسان او له ځمکې سره د هغې د تلې اوږد تماس.
اصلاح: د پښې په پنجه دې په ضربه سره منډه وشي.
اصلاح: په مات او مستقيم خط باندې منډه کول اغيزمن دي. په لاره تلل او وروسته نرمه او ورو منډه او په داســې ډول کنترولي منډه چې د پښې پنجې دننه خواته تاويدل ولري.

په ليرې او متوسطو منډو کې ستارت:

په دې منډو کې ستارت له ولاړ حالت ځخه دی. چې تخنيک يې د ناستې تر ستارت کم پيچلی دی.
د (په خپل ځای) له امر ځخه وروسته منډه کوونکی په آرامش او راحت سره د خط شاته شروع کوي، په داسې حالت کې چې يوه پښه د خط مخکې او شاته او بله پښه شاخواته وي د بدن وزن په مخکې پښه وي. دغه حالت ددې سبب کېږي چې ستارت په چټکی سره اجراء شي.
د ستارت په دې حالت کې د مخکې پښې زنګون يو ځه ټيټوالی لري او د تنې پورتنی برخه هم مخکې خواته ليوالتيا لري .د ليرې او متوسطې منډې، منډه وهونکی بايد د ستارت دغه ولاړ حالت په تکراري فعاليتونو تمرين کړي چې د پښو عضلې او د بدن نورې برخې د هغو د اجراء تياری ولري. ځکه چې ځينې منډه کوونکي د خپل بدن په ساتنه کې د توانايي د نشتوالي له امله په دې حالت کې د بدن د ثقل مرکز يې مخکې خواته ليوالتيا پيدا کوي او په ستارت کې له خطا سره مخ کېږي، نو بايد د ستارت د تومانچې له فير ځخه د منډې وهونکي بدن مخکې خواته ليوالتيا ولري او د پښو کششي حرکت ته په تيره بيا په نو ساني حرکت کې پښه مخکې طرف ته مرسته کوي. مخکې خواته د بدن ليوالتيا د منډې وهونکې په عمل کــې د شتاب د رامنځته کېدو سبب کېږي چې په پای کې منده وهونکی کولی شي ښه ستارت اجراء کړي.

د پياده روۍ ځانګه:

پياده روي له بعيدو ځانګو څخه ده چې په هغې کې ګام پورته کول بايد په داسې ډول وي چې په ځمکه باندې د پښو تماس هميشه وساتل شي. کله چې بدن په عمودي وضعيت کې وي، د تکيه پښه بايد د يوې شيبې لپاره صافه او مستقيمه وي.

د پياده روۍ تخنيک:

د پښې حرکت:

۱– شاته پښه بايد په ښه ډول مخکې خواته واخيستل شي.

۲– حرکت بايد د پنجې په پونده وشي.

۳– په ځمکه باندې پښه نرمه او آرامه کېښودل شي.

۴– په لاره تګ کې بايد ټوپ او خيزنه وي.

د متونو حرکت:

۱– اوږه بايد آزاده او په راحت سره حرکت وکړي.

۲– د څنګلي زاويه څه نا څه ۹۰ درجې وي.

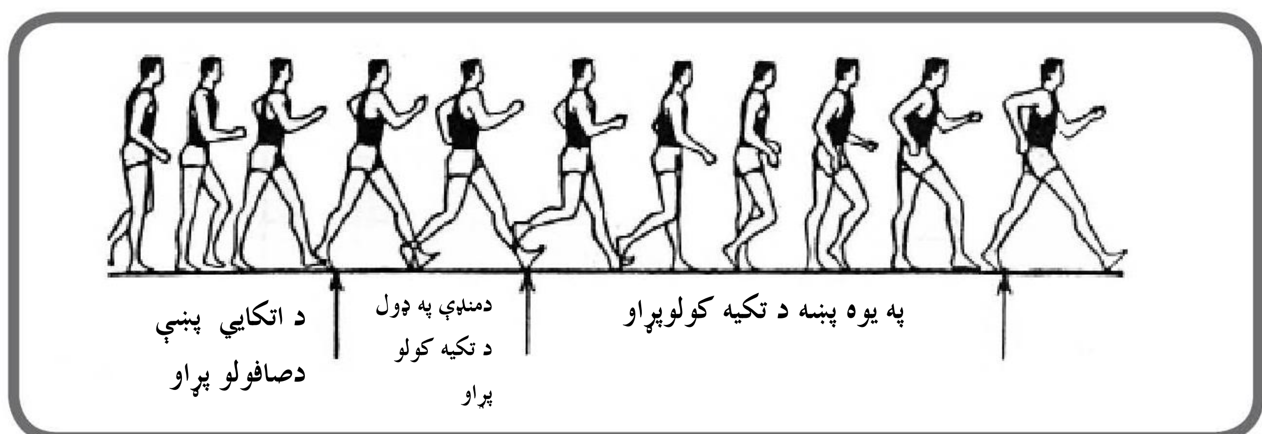
۳– متې نوسان حرکت ولري.

د لګن حرکت:

۱– د لګن په مفاصلو کې انعطاف منل

۲– په لاره تلل تقريباً په يو مستقيم او صاف خط

۳– په لاره تلل د لګن د مفاصلو په تاويدونکي حرکت سره



۱- د پیاده روۍ خاص تمرینونه

۱– په طبیعي ډول په لاره تلل.

۱ –۱ په هواره سطحه په لاره تلل شروع کړئ او په تدریج سره خپل سرعت زیات کړئ.

۱–۲ په لوړو او غځول شووګامونو بدن صاف او مستقیم او ریتم نرم او موزون له ۱۰۰ مترو څخه په کمه واټن په لاره لاړ شئ.

۲- سیالي یي په لاره تلل

۲–۱ لومړی لمبر تمرین سرته ورسوئ، خو دا ځل په شاته پښه باندې په ځمکه فشار ورکړئ او شاته د پښې په پنجه پورته شئ او په هر ګام سره چې پښه مخکې خواته ایستل کېږي، لګن خاصره هم په هماغه لورې ایستل کېږي.

۲–۲ په ځمکه باندې د پښې دپوندې تماس په دې صورت چې پنجه وساتئ، کله چې پښه په عمودي حال کې ده، زنګون باید سیده او مستقیم وي .دغه وضعیت په مناسبه ریتم سره د ۱۰۰ مترو واټن لپاره حفظ کړئ.

۳- په صاف او مستقیم خط په لاره تلل

۳–۱ هماغه د ۲ شمېرې تمرین دې اجرا کړل شي په دې توپیر سره چې پښه په خط راځي.

۳–۲ موخه، په مستقیم خط باندې د بدن د حرکتونو ساتنه چې په نتیجه کې د ګامونو او سرعت له اوږدوالي څخـــه نـــه کمېږي.

۳–۳ مخکې خواته د حرکت په مرحله کې د یوې پښې په عمل تکیه، د پښې پونده په ځمکه او وروسته د بلې پښې په عمل تمرکز د رلودل او په پای کې په دواړو پښو او وروسته څو ځلې ددغه عمل تکرار

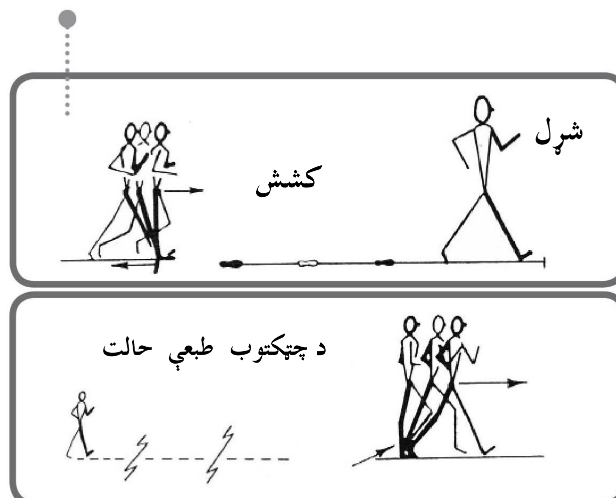
۳–۴ موخه، په دواړو پښو باندې مخکې خواته اغیزمن اجراء کول

۳–۵ دغه تمرین له مخکې حرکت سره ورته دی. په دومره توپیر چې د بدن په مخته وړلوکې مخکې خواته په پښه ســـره حرکت ډېر تر سره کېږي.

۳–۶ موخه، مخکې خواته په بشپړه توګه دبدن وړل

۳–۷ په لنډو او کنترول شوو ګامونو سره د پیاده روۍ د ریتم تغیر ورکول او وروسته تیز په لاره تلل، د سرعت زیاتوالی او ددغه حرکت تکرار

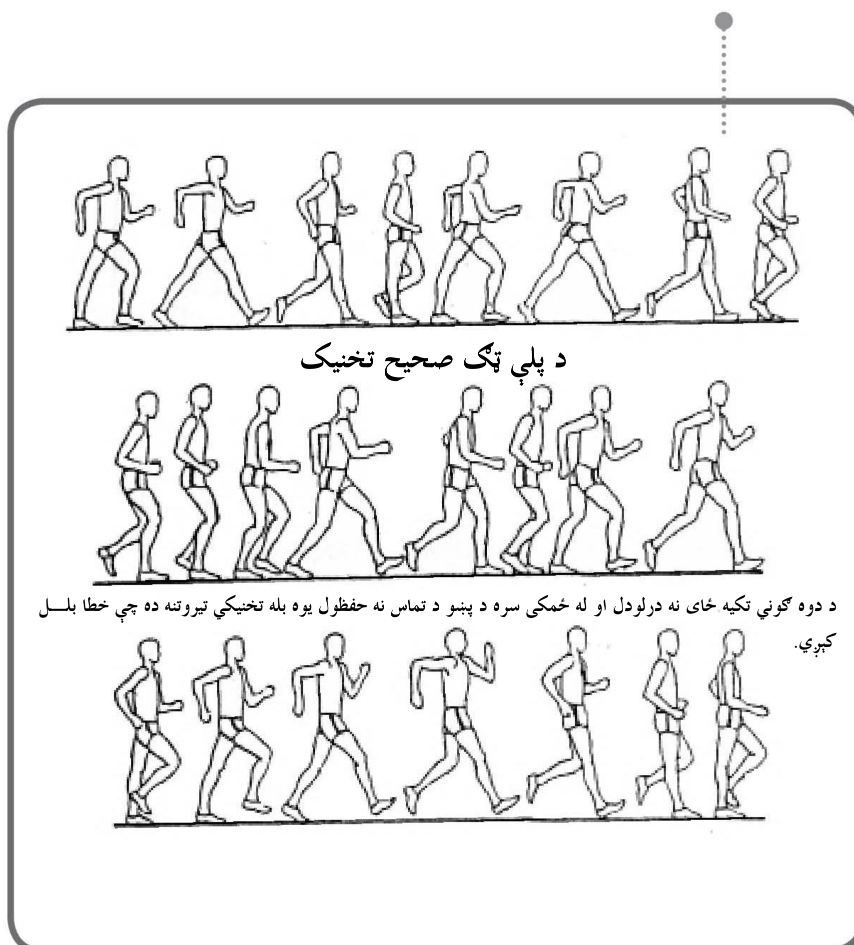
۳–۸ په سیالي کې موخه د حرکاتو د صحیح ریتم ترلاسه کول



دپلي تګ(پیاده روی) صحیح تخنیک

په پیاده روۍ کې د پښې د زنګون ټیټول یوه تیر وتنه ده چې خطا رامنځته کوي.

د دوه ګوني تکیه ځای نه درلودل او له ځمکې سره د پښو د تماس نه حفظول د پیاده روی یوه بله تخنیکی تیر وتنه ده چې خطا بلل کېږي.



د واليبال ورزشي ځانګې زده کړه

په واليبال کې اساسي تخنيکونه:

له توپ سره بلدتيا:

له توپ سره بلدتيا او پر توپ واکمني د لوبې کولو ښه بنسټ جوړوي. پر توپ باندې دواکمنۍ ډېره ښه لاره تمرينونه دي. د هر ډول تمرين مهارتونو ته د رسېدو لپاره يوازې په توپ سره ګټه تر لاسه کولای شو.

د مهارتي تمرينونود اغيز او ګټې زياتوالی زده کوونکو ته د تمرينونو د چانس د ورکولو له لارې رامنځته کېږي چې تل پـــه توپ باندې کار وکړي نه دا چې منتظر پاتې شي چې وار يې ورسېږي.

د زده کړې د دورې په پيل کې په توپ باندې د تسلط د تمرين لپاره له نوو يادوونکو زده کوونکو وغواړئ چې د يو خط تر څنګ چې له ديوال څخه ۳– ۲.۵ متره واټن ولري، ودرېږي او توپ په ديوال وولي او بيرته يې ور ووهي او دغه کار په چټکه توګه اجراء کېږي، دغه ډول تمرين په توپ باندې د يادولو لپاره ډېره ښه وسيله ده. دغه ډول تمرينونه په رقـــابتي شکل يو ډول خوځښت رامنځته کوي.

يو بل ډول تمرين چې د پاس او نيولو په برخه کې اغيزمنتوب لري او د دېوال د نشتوالي ستونزه حلوي .هغه د يوې دايرې شکل بندي ده. په دغه ډول شکل بندی کې ٦– ١٠ تنه د دايرې په شکل ودرېږي.

د دايرې په شکل له ولاړو لوبغاړو څخه يو تن هوا ته د توپ په اچولو سره لوبه پيل کوي، دويم نفر يې بايد په پنجو ســـره خپل د څنګ ملګري ته ورولېږي او هغه يې په پنجو سره د څنګ ملګري ته وليږي. په دې ډول تر يوې مودې پورې چې لا زمه ده تکرارېږي. په دغه شکل بندی سره د پنجې د پاس ډولونه، دپاس ساحه (لنډ، لوړ، قوس) تمرين کولای شو.

پنجه:

د پنجې په پاس کې ډېر مهارت د واليبال په لوبه کې د بري کيلي ده او وايي چې هغه ټيم چې د پنجې په پاس کې کمزوری وي د جال پر مخ به په پاسونو کې هم کمزوري وي چې په نتيجه کې په حملو باندې اغيز کوي .د ډېرو پوهانو په نظريه د پنجې پاس په لوبه کې له ډېرو مهمو مهارتونو څخه شمېرل کېږي. له دې امله ورته اړتيا ده چې ددغه تمرين پـــه هکلـــه د مهارت د لاسته راوړلو لپاره تمرين کېږي. د پنجې په پاس کې د توپ د دقيق کنترول او د هغه د تصميم دهدايت لپاره ډېر ښه موقعيت برابرېږي. ځکه چې په توپ باندې د ګوتو د استقرار حالت لوبغاړې ته امکان ورکوي چې توپ په خپل زړه په سرعت سره هر چاته چې يې زړه وي ور واچوي. هغه توپونه چې ارتفاع يې د ملا له اندازې څخه لوړه وي، معمولاً د هغو نيول او ليږل د دواړو لاسونو په پنجو تر سره کېږي.

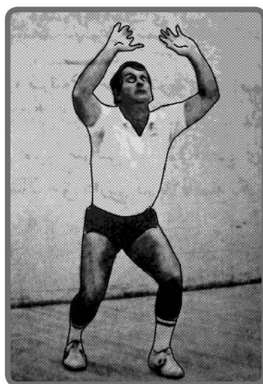
د زده کړې لارښوونې:

۱– د بدن حالت:

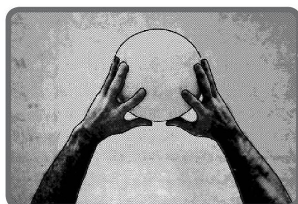
پښې د اوږو د سور په اندازه يوه پښه له بلې څخه لږ څه مخکې وي .زنګون هم لږ څه خم(ټيټ) لاسونه مخکې لورتـــه د توپ د نيولو لپاره تياروي.

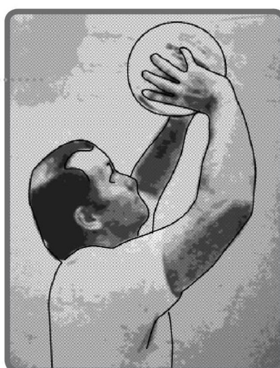
۲– د ګوتو د نيولو حالت او په توپ باندې کټه ګوته داسې چې يو مساوي الاضلاع مثلث حالت مجسم کړي .دغـــه راز داشارې ګوتې د نوک واټن هم څه نا څه ۱۰ سانتي متره او د کټو ګوتو واټن هم څه نا څه ۵ سانتی متره وي .نورې ګوتې هم له توپ څخه جلا وي. د لاسونو ورغوې بايد له توپ سره تماس ونه لري.

۳– توپ تندې مخامخ له ۱۵ سانتي متره څخه لوړ له لاسونو سره تماس پيدا کوي.



۴- توپ پاید د کښته کېدو په حالت کې د کتو ګوتو او داشارې ګوتو له منځ څخه ولیدل شي.
۵- ګوتې، د لاس بندونه او څنګلې له توپ سره په تماس او برخورد سره او د یو حالت په رامنځته کولو سره (بیرته تګ) ته اجازه ورکوي چې توپ د ۵ سانتي مترو په اندازه تندي ته نږدې شي چې په دې ډول توپ نیول کېږي.





٦- وروسته ګوتې، د لاس بندونه او څنګلې پورته لورې ته د توپ په امتداد د نظر وړ موخه ته نیول کېږي، همدارنګــه د توپ تګ لاره تعقیبېږي.

تمریني لارښوونې

۱- د پنجې د پاس تمرین په پیل کې توپ په صحیح ډول په لاسونو کې ونیسئ اوس د پس رفت (بیرته تګ) په یو چټــک حرکت سره د لاس د بند، ګوتو او څنګلو له بر عکس حرکت څخه په حاصل شوي ځواک سره توپ پورته لورته خوشــې کړئ .د بیرته راتګ په وخت په هماغه حالت کې اوسئ .دغه تمرین څو ځلې تکرار کړئ او په تدریج سره د توپ د توقف وخت په خپلو لاسونو کې کم کړئ.
۲- دېر ضرب (تیزو) توپونو په نیولو کې د پنجو د قدرت د زیاتوالی لپاره د ناستې په حالت کې ځانته د صــعودي تــوپ پاسونه سرته ورسوئ.

۳– توپ د پنجې په پاس خپل ګروپ یا دېوال ته ولیږئ .هغه توپ چې بیرته تاسو ته راځي. پربږدئ چې په ځمکه ولوېږي،
د پورته کېدو په وخت کې هغه په خپلو، پنجو بیرته ولیږئ پام وکړئ چې بدن د پنجې په خاص حالت کې وي.

۴– د خپل ټیم له ملګري څخه وغواړئ چې توپ په (قوسی او لوړ) صورت درته ولیږي او هغه د پنجې په پاس ورتـــه ور ولېږئ .له کافي تمرین وروسته له هغه وغواړئ چې ښي یا کیڼ لورته د توپ په اچولو سره تاسو وهڅوي چې د داسې توپونو د نیولو لپاره د خپل بدن حالت له پنجې سره متناسب کړئ.

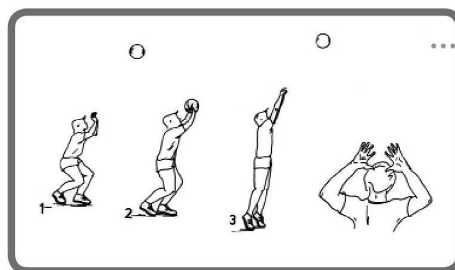
۵– د(صعودی پاس) تمرین د (۹۰– ۱۸۰) ۳٦۰ درجو په تاوولو سره سرته ورسوئ.

هوايي پاس:

۱– پښې د اوږو په اندازه خلاصې او زنګنونه لږ څه ټیټ اولاسونه دصورت په مقابل کې

۲– پورته خواته دبدن دکشش پیل د پښو پواسطه کیږي .

۳–بدن پورته خواته کش کړی، دبدن وزن دپښو دګوتو په سر راوړئ، د لاسونو اومټونود سم ساتلو حالت او ګـــوتې د پنجې وهلو په لورې د صورت په مخکې اود وریځو د پاسه وي

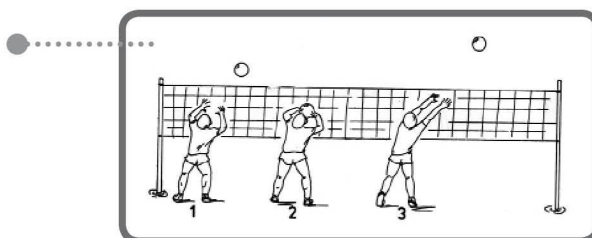


ځنګ ته د پنجې وهل:

۱– د توپ د نیولو په خاطر چمتووالی یعنې د توپ د نیولو لپاره د نیولو حالت.

۲– د بدن پورتنۍ برخه ځنګ ته ټیټوي اوپه لاسونه توپ نیسي.

۳– د بدن پورتنۍ برخه صاف حالت ته راځي او توپ په صافو لاسونو ځنګ لور ته د نظر وړ ته ولېږئ.

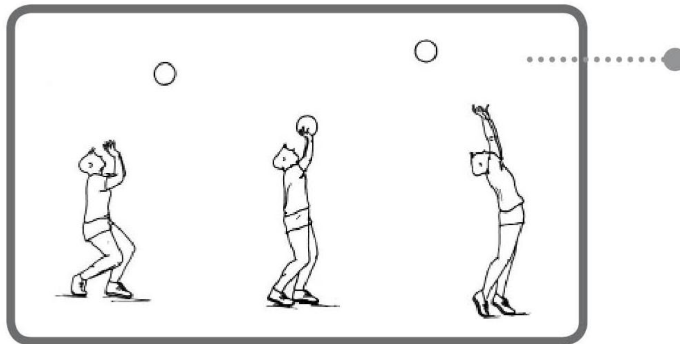


شاته پنجه وهل:

۱– پښې له زنګنو څخه په ټیټ حالت کې او د توپ د نیولو لپاره د بدن ساتل په صحیح حالت کې وساتئ.

۲– د توپ د نیولو په وخت کې بدن له توپ څخه شاته وي.

۳– د بدن پورتنۍ برخه د توپ د خوشي کولو په و خت کې شاته متمایل کړئ او توپ شاته ووهي.



شاته د لویدلو په وخت کې د پنجې وهل:

۱– د منډو په وخت کې په دقت سره توپ ته وګورئ.

۲– د نیمه ناستی په حالت کې توپ په پنجه ووهئ.

۳– په لاسونوباندې په بیړه سره توپ ووهئ

۴– په کوناټو اوشا سره وګرزیږئ

په پنجه توپ وهل

۱– د لاسونو د حرکت پیل له شا څخه مخکې لور ته.

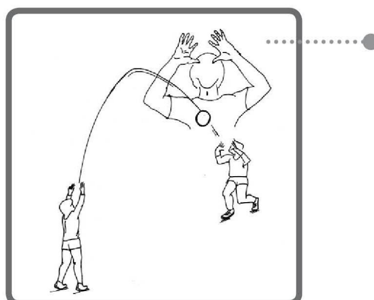
۲– توپ د ټوپ د اوج په نقطه کې له ګوتو سره تماس پیدا کوي.

۳– د توپ له لیږلو وروسته لاسونه په بشپړه توګه عادي حالت ته راځی.

د پنجې زده کړه(د توپ د نیولو د وخت د محاسبې تمرین)

په دوو ګروپونو ویشل شوی دی:

توپ په پنجه او د مطلوب قوس په رعایت سره یو بل ته پاس کړئ. تمرین د لیرې اوږده واټن څخه څو ځلې تکرار کړئ.

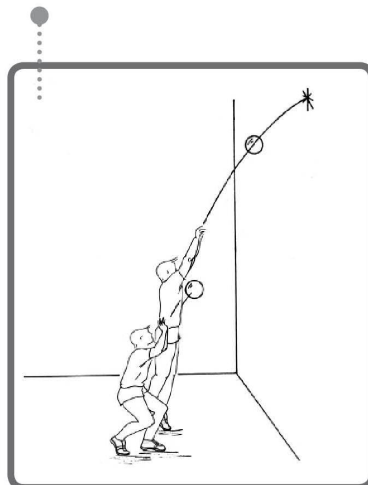


د توپ د نیولو په وخت کې د محاسبې تمرین

زده کوونکی په څو ډلو ویشل کیږي، هر یو له ځان سره یو توپ لري.

که چېرې په کافي اندازه توپ نه وي وار دې مراعات کړي.

باید ۵، ۱۰، ۲۰ او ۳۰ ځلې توپ په پنجې سره په دیوال باندې پر له پسې ووهي.



د توپ د نیولو د شیبې زده کړه:

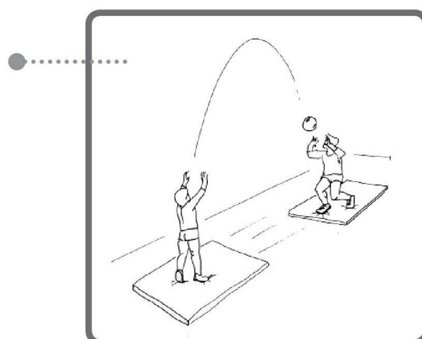
ټول زده کوونکي باید له ځان سره یو توپ ولري او په پر له پسې توګه دې له ۵–۳۰ ځلو پورې توپ په پنجو باندې پورته ووهي.

په پاس ورکولو کې د پاملرنې د زیاتوالي تمرین:

په ځمکه یا د والیبال په میدان کې څو ځایونه نښه کړئ. زده کوونکي دې په نښه شوو ځایونو کې ودرېږي او تـــوپ دې هوایي دمناسب قوس په رعایت سره په پنجه باندې د خپل ټیم ملګري ته ولېږي، په داسې ډول چې لوبغاړې د خپل ځـــای دپرېښودلو لپاره مجبور شي دغه کار په پاس کې د تیر وتنې څرګندوی دی.

د لنډو او لوړو پاسونو د تصحیح لپاره تمرین:

د توپ د لومړی- شمېرې لوبغاړی په زیات قوس سره د ۲ شمېرې لوبغاړي ته پاس ورکوي. د ۲ شمېرې لوبغاړی توپ په کم قوس سره (نیمه قوس) هغه ته ورکوي.

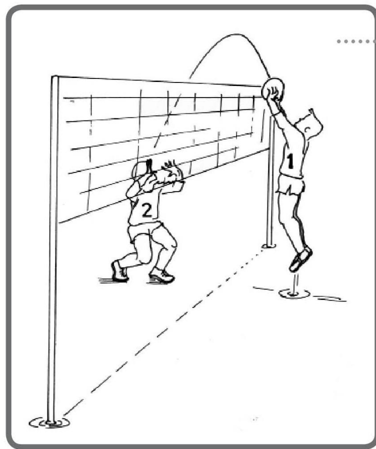


له توپ سره یو ځای د پاسونو د تصحیح په برخه کې تمرین:

په توپ کې داستقامت د لوړولو په برخه کې زده کړه:

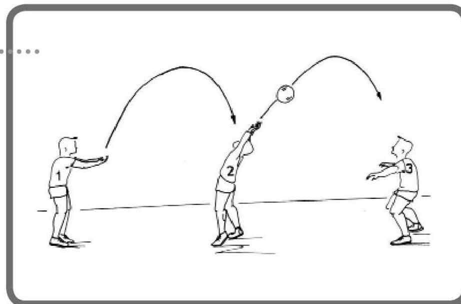
لومړی لمبر لوبغاړی د توپ په حال کې توپ د جال له مخ څخه دویم لمبر لوبغاړي ته وراچوي.

د دویمې شمېرې لوبغاړی په ولاړ حالت کې توپ را ګرځوي او لومړی شمېره لوبغاړی بیرته بیا حرکت ته دوام ورکوي.



له لوړ څخه مخ په کښته د پاس ورکولو تصحيح:

د توپ لومړی شمېره لوبغاړی توپ د دويمې شمېرې لوبغاړې ته وراچوي.
دويم لمبر لوبغاړی توپ د سر له پاسه په پنجه سره شاته پاس ورکوي.
درېم لمبر لوبغاړی توپ نيسي.



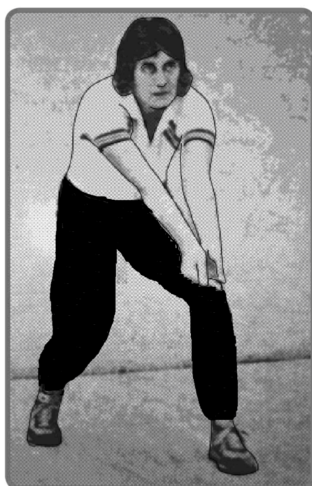
د څنګلې پاس:

د هغو توپونو د نيولو لپاره له څنګلې څخه استفاده کيږي چې د زيات سرعت او شديدې ضربې له امله يې ارتفاع د ملا لــه اندازې څخه کښته وي ونشو کولای چې هغه د پنجې په پاس سره ونيسو. ډېره مناسبه ده چې سرويس توپونه په څنګل سره ونيول شي.

دزده کړې لارښوونې

۱- د بدن حالت:

پښې د اوږو د سور په اندازه خلاصي، يوه پښه لږ څه مخکې، د بدن د روندوالی د پښو د قوس له پاسه، بدن نيم ټيټ شوی، د زنګنونو زاويه څه نا څه د ۹۰ درجو په شا و خوا کې.
۲- د يو لاس د څلور ګوتو او د بل لاس د څلورو ګوتو په واسطه او د هغو په ترلو سره يو د بلې په څنګ کې او موازې.



۳– توپ په ورو سره د ٦٠ سانتي په اندازه کې پورته اچول کېږي .لاس د توپ لاندې او ښی لاس د سرويس وهونکي د توپ د پاسه راځي.
۴– په وروستی پښه باندې د بدن د وزن د لیږدولو په وخت کې دسرويس کوونکي لاس شاته وړل کېږي.
۵– په مخکینی پښه باندې د بدن د دروند والي په لیږدولو سره، دسرويس کوونکي لاس د ښي غوږ له څنګه مخکې راوړل کېږي.
٦– دضربه کوونکي لاس له سر څخه لږ پورته د ښی اوږې مخامخ له توپ سره تماس کوي په واقعيت کې (د ورغوې او د لاس د بند ترمنځ) د توپ له مرکز سره تماس کوي.
۷– له ضربې کولو وروسته په بل لاس باندې توپ نه تعقيبيږي.
۸– چکشي سرويسونه (د سر له پاسه) بايد له ځمکې سره يو موازې مسير طی کړي، کله چې چکشي سرويسونه چــې د قوس په شکل د جال له مخې تېرېږي .له سرويس څخه (ساده له کښته څخه) په زيات اغېزمن نه وي.

تمريني لارښوونې:

۱– ښوونکی د څنګلود حرکتونو په اجرا کولوکې د لاسونو سم حرکت زده کوونکوته ښيي .
۲– زده کوونکي دښوونکي د درو شميرلو په ترڅ کې دڅنګلو په مهارت کې دخپلو لاسونوحالت د ننداريې لپاره وړندې کوي .ديوپه شميره سره لاسونه مخې ته راوړي اود دوو په شميرو سره ګوتي څنګ په څنګ کيږي
او د درو په شميره سره ګوتې سره نږدې کوي اوميدان ته ګوري .
۳–زده کوونکي دښوونکي په امر دڅنګلي د پاس د کولو په وخت کې دبدن سم حالت ځانته نيسي
۴–په داسې حال کې چې زده کوونکي د څنګلو د مهارت سم حالت نيسي په خپلو څنګلو سره هغه توپ ته چې ټيم يې په دواړو لاسونود ۱۲۰سانتي مترو په اندازه له ځمکې څخه ساتلی دی، ضربه کوي .
۵–زده کوونکي په خپله يا دخپل ټيم سره توپ پورته اچوي . په ځمکه له لويدلو وروسته په پورته کيدلو کې هغه تــه پــه څنګلو باندې پاس ورکوي او پورته يې اچوي .په دې برخه کې تاکيد دادی چې تمرين سم اجرا شــي او پورتــه خواتــه دڅنګلو په مهارت سره توپ وليږل شي.
٦–لوبغاړی اچول شوی توپ هغه ته د څنګلو په پاس سره را ګرځوي .ټينګار دادی چې داتمرين هم په سمو حرکتونوسره سرته ورسيږي او د توپ ليږل پورته خواته وي.

۷–دهغو توپونو نیول چې د لوبغاړي ښي یا کیڼ لوري ته دځنګلي په فن سره یې اچوي، . ټینګار دادی چې د دغه تمرین په بیلابیلا حالاتوکې دځنګلې دفن داجراکولو په وخت کې بدن په سم حالت کې وي .
۸–د باسکیتبال کړی ته دننه یا په میدان کې ټاکل شوې نقطې ته د ځنګلې په پاس سره د هغې په لورې د توپونو لیږل.
۹– مقابل میدان ته د ځنګلې په پاس سره د جال له هغې لورې څخه د پرتابې توپونو لیږل
لوبغاړې باید هڅه وکړي چې توپ د ۴.۵ مترو په ارتفاع د نظر وړ سیمې ته ولیږي .

ځنګل :

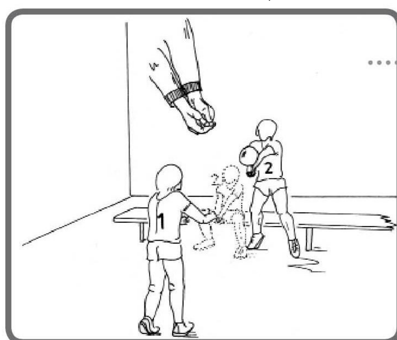
دولیبال د ورزش له تخنیکونو څخه یوهم په ځنګل باندې د توپ وهل دي .چې عموماً دوالیبال په کلپونو کې د دویم تمرین په نامه یادیږي مود یا ځنګل په دوو لاسونو یا په یو لاس هم د منلو وړ دی .

د ځنګل یا مود د نیولو ډول :

لاسونه صاف په داسې شکل چې یو لاس موټی وي او د بل لاس په پنجه کې ایښودل شوی وي .ددواړو لاسونو داشـــا رې ګوتې یو له بل سره او موازي وي. ددواړو لاسونو ځنګلې ځنګ په ځنګ وي، د بدن حالت لږ څه ټیټ وي تنه صـــافه او پښې د بدن وزن کنترولـه وي .

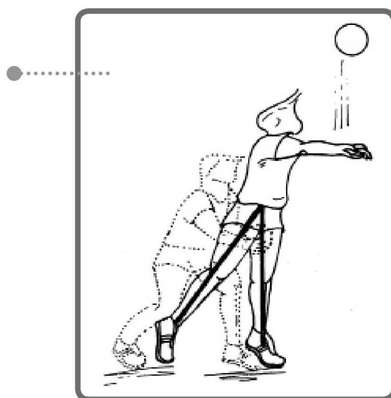
۱–په ځنګل سره د توپ د وهلو زده کړه :

لومړی شماره لوبغاړی توپ د ویم شماره لوبغاړي ته چې ناست دی ور اچوي .ددویمې شمارې لوبغاړی د زنګون د مفصل په خلاصولو سره یو ځای په ځنګلو توپ وهي، لاسونو یواځې د اوږې تر ارتفاع پورې پورته ځي .



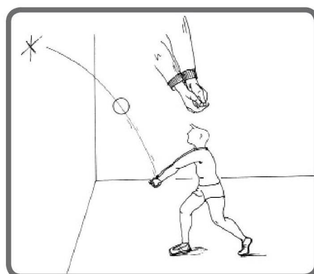
۲– د توپ د کنترول په برخه کې د لاس سم حالت:

توپ هواته واچوئ او په ځنګلو سره لنډې ضربې ورکړئ. لاسونه د اوږو په مفصل کې کلک کړئ اوتر اوږو پورې یې پورته کړئ.
سمه نتیجه هغه وخت ده چې نفر وکړای شي د محل له تغیر پرته توپ کنترول کړي او څو پر له پسې ګوزارونه ورکړي.
۳– د ځنګلو زده کړه (د پښو د کششونو تمرین او تصحیح)
لومړی توپ پورته واچوئ له دغه حرکت سره سم زنګونونه ټیټ او غزلول شوي حالت کې راولئ او په ځنګلو سره تـــوپ ته څو پر لپسي ګوزارونه ورکړئ. دغه تمرین تکرار کړئ. د تمرین په وخت کې باید لاسونه د اوږې له ارتفـــا ع څخـــه پورته لاړ نشي .



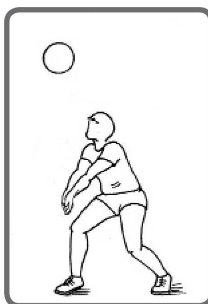
۴- د توپ د نیولو په وخت د محاسبې تمرین:

ددیوال په مخ کې ودریږئ په څنګل سره له پنځو نه تر دیرشو ځلو پورې توپ ته ګوزار ورکړئ .ګوزارونه باید داسې وي چې توپ لوړ قوس ونیسي .



۵- له څنګل سره د توپ د نښتلود حس د لوړیدلو په برخه کې تمرین:

هڅه وکړئ چې توپ په هواکې وساتئ. له پنځو نه تر دیرش ځلو پورې په څنګلو باندې توپ ته ګوزار ورکړئ .
لاسونه په غزول شوي او صاف حالت کې یوسئ .د اوږې تر ارتفاع پورې پورته ځي. دغه راز توپ په څنګل سره له لـــوړ قوس سره یو ځای یو بل ته پاس کړئ.



د پنجې او څنګل تمرین :

موخه :

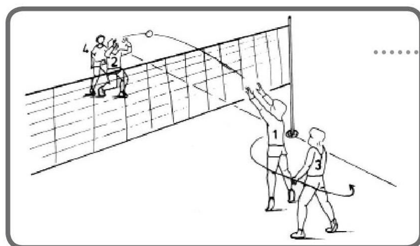
د ځمکې او هوایې پاسونو د تخنیک پیاوړتیا

مقرررات : لوبغاړي په دوو ډلو کې ویشل کیږي د والیبال د میدان په دواړو خواووکې دوه صفونه جوړوي .

۱- په پنجه یا څنګل سره توپ د جال د پاسه مقابل ګروپ ته لیږي اود خپل صف په وروستۍ برخه کې دریږي .

دغه تمرین څو ځلې تکراریږي .

۲-هر ګروپ چې وکړای شي توپ زیات وساتي، وړونکی دی .



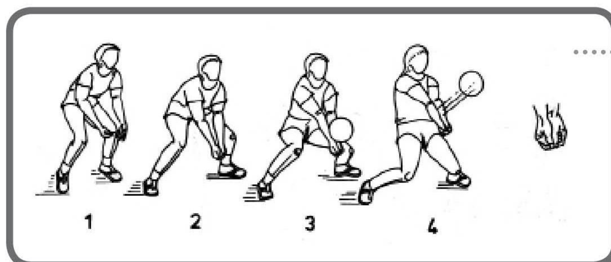
په څنګل سره دفاع :

۱–توپ ته په دقت سره وګورئ په داسې حال کې چې پښې مخکې خواته ټيټې وي اولاسونه صاف او غزول شوې حالت کې مخکې خواته وي. تنه لږ څه مخکې خواته مايل وي .

۲– لاسونه تړل شوي کاملاً صاف او غزول شوي .

۳–ځمکې ته د کناټيو په نژدې کولو سره تعادل زيات کړئ او توپ له څنګلو سره تماس پيداکوي .

۴–لاسونه په هماغه حالت کې باقي پاتي کيږي او کوناټي مخکي خواته ايستل کيږي، د ځنګنو زاويه زياتوالی پيداکوي .



له ښکته څخه په څنګل سره پاس :

۱– په ټيټو زنګنونو اوپورته کيدلو ته د تياري په حالت سره او لاسونه مخکې وباسي .

۲–د زنګنو له زاويې له خلاصولو سره يو ځای له څنګلو سره تماس پيداکوي .

۳ــ د پښو تر ګوتو پورې دوام پيداکوي .لاسونه کولای شي د اوږې تر ارتفاع پو رې پورته شي .

په پاس ورکولو کې د پام دزياتوالي په برخه کې تمرين :

په ځمکه يا د واليبال په ميدان کې څو ځايونه په نښه کړئ. په پنجه باندې د مناسب قوس په رعايت سره توپ هوايي خپــل مقابل ټيم ته وليږئ. په داسې ډول چې لوبغاړي د ټاکل شوي ځای پريښودلو ته مجبور شي .

د لنډيو او لوړو پاسونو د تصحيح لپاره تمرين :

د لومړی شمارې لوبغاړی توپ په زيات قوس سره ددويمې شمارې لوبغاړي ته پاس ورکوي ددويمې شمارې لوبغاړی توپ په لږ قوس سره (نيم قوس) هغه ته راګرځوي .

سرويس :

سرويس له هغه عمل څخه عبارت دی چې توپ د يو لا س په ګوزار سره له جال څخه تيروي او مقابل ميدان ته يې ليــږي دسرويس په وهلو کې مهم ټکي دادي چې توپ بايد داسې و وهل شي چې د مقابل ټيم دافرادو لپاره يې نيول سخت وي .

له همدې امله په سرویس باندې د ښه ګوزار په برخه کې ټینګار کیږي، ځکه چې امکان لري یو ټیم د سرویس له لارې ښه امتیاز تر لاسه کړي .د لوړې سطحې په مهارتي لوبو کې د سرویس پراخوالی دې ځای ته رسیدلی چې هغه د امتیاز د لاسه راوړلو وسیله شمیري. له همدې امله د لوبو د کولو له جریان څخه زیات د سرویس تهاجومي خواته زیاته پاملرنه کیږي .دغه پاملرنه ددې سبب شوي ده چې د سرویس مختلف ډولونه لکه ساده سرویس، چکشي سرویس، لنګرې سرویس، موجي سرویس رامنځته شوي دي . ساده او چکشي سرویسونه په لوبو کې زیات کاریږي او زده کړه یې هم ساده ده .

له ښکته څخه ساده سرویس :

ډیر ساده سرویس له ښکته څخه سرویس دی چې د نوو زده کوونکو لپاره آسانه دی. لدې امله زده کوونکې د هر ډول سروېس د زده کړې له مخې باید له ښکته څخه ساده سرویس زده کړي .

د زده کړې لارښودنې :

د سرویس په وخت کې د بدن حالت :

۱– بالا تنه لږ څه مخکې خواته مایل، پښه د هغه لاس مخالف چې ګوزارکوي .له بلې پښې څخه لږ څه مخکې له ٦۰ سانتي مترو څخه تر ۲.۴۰ متروپورې له انتهایې خط څخه شاته وي او بدن د توپ د مسیر په لورې وي (سینه په جال باندې عمود) .

۲– توپ د مخالف لاس په ورغوي چې ګوزار کوي څه نا څه ۳۰ سانتي متره مخکې خواته د هغه لاس د بغل په لورې چې ګزار کوي، ساتل کیږي .

۳– ګوزار وهونکي لاس په حرکت سره شاته وړل کیږي او وروسته په شلا قي حرکت سره د توپ په لورې مخکې ځي .

۴– پدې وخت کې توپ د لاس په ورغوي سره داسې هواته شوت کیږي چې د راښکته کیدلو په وخت کې د لاس د حرکت په مسیر کې چې په توپ باندې ګوزار کوي، ځای نیسي .دیادولو وړ ده چې توپ باید ډیر پورته وانه چوو، ځکه چې په توپ باندې د لاس د ګوزار نا هماهنګي رامنځته کوي اود راښکته کیدلو ځای ته له مسیر څخه انحراف کوي .

۵– ضربه وهونکی لاس امکان لري خلاص تړل شوی (موټی شوی) اونیمه خلاص وي لاکن بهتره ده چې ګوزار د لاس په ورغوي وي چې لږ څه ټول شوی او لږڅه داخل ته ژور حالت ولري .د ساده سرویس په اجراکولو کې هر څومره چې له توپ سره د لږیدو سطحه زیاته وي توپ ښه لیږل کیږي .

٦– ددرانه ګوزار له اجراکولو سره یو ځای د بدن وزن پر مخکنې پښه باندې راځي .

۷– د سرویس کوونکې د لاس حرکت د توپ د مسیر په برخه کې له ضربې وهلو وروسته توپ تعقیبوي .

تمریني لارښوونې :

۱– **ټیم ته د سرویس وهل** :له درې متره واټن څخه او د همدغه تمرین دوام تر هغه وخته پورې چې له توپ سره د سرویس کوونکې د لاس سم برخورد او عادت پیداکړي .پدغه مهارت باندې له واکمن کیدو وروسته دسرویس واټن څلورو مترو او شپږو مترو ته زیاتیږي .

۲– د مقابل میدان ټاکلې سیمې ته د انتهایې سرویس تمرین:

پدې تمرین کې ټیم باید د نظر وړ نقطه کې ځای پر ځای وي. توپ تاسو ته رالیږي له یوې مودې وروسته کولای شئ چې خپل ځای تبدیل کړئ .

چکشي سرويس :

دغه سرويس د لوړې ردې ټيمونه اجراکوي ځکه چې په تمرين سره کولای شو هغه د يو تهاجمي وسيلې په اغيز منه توگــه وکارو و.

يو عالي چکشي سرويس په يو سملاسي امتيازسره د سرويس وهونکي ټيم امتيازات زياتوي. يا مقابل ټيم مجبوروي چې توپ په طبيعي ډول راوگرځوي .ځکه د چکشي سرويس شدت او قدرت له مقابل ټيم سره د شوت د وهلو امکان اخلي .دغــه سرويس په درو طريقو اجراکيږي .

الف چکشي سرويس، ب د حرکت په حال کې چکشي سرويس، ج د ټوپ په حال کې چکشي سرويس.

د زده کړې لارښودنه :

د بدن حالت

۱–د جال په لوري ودريدل له انتهايي خط څخه د ٦٠ سانتي متروڅخه تر درې مترو پورې واټن کې په داسې حال کې چې کينه پښته له ښی څخه دمخه وي .

۲– توپ په دواړو لاسونو د ښی اوږې په څنگ ساتل کيږي. کيڼ لاس د توپ لاندې او ښی لاس ورباندې وي.

۳– توپ په نرمی سره د ٦٠ سانتي مترو په اندازه پورته واچوئ ځکه چې ډير پورته اچول لا زم ندي .

۴– ليږدولو سره يو ځای د بدن وزن په وروستی پښه باندې وي او د سرويس کوونکو لاس شاته وړل کيږي .

۵– د بدن ددروند والي په ليږدولو سره په مخکې پښه باندې، د سرويس کوونکو لاس د ښی غوږ له څنگ نه مخ ته ځي .

٦–ضربه وهونکې لاس له سر څخه لږ څه لوړ د ښی اوږې په مخکې له توپ سره لږيږي .په واقعيت کې (د ورغــوي او د لاس د بند تر منځ د توپ له ملا سره تماس کوي .

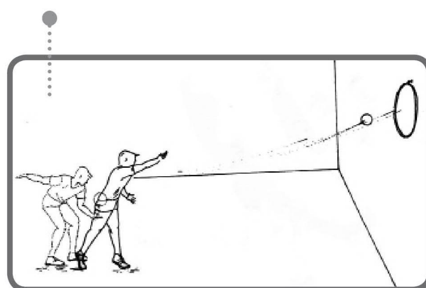
۷– له ضربي وهلو وروسته په بل لاس باندې توپ نه تعقيبوي .

۸– چکشي سرويسونه بايد له ځمکې سره موازې مسير طی کړي د مسير ارتفاع بايدله جال څخه له ٦٠څخه تر ۹۰سانتي مترو څخه لوړه نه وي ځکه چې چکشي سرويسونه د قوس په شکل له جال نه تيريږي .

ټول تمرينونه چې له کښته څخه د ساده تمرين لپاره ترې استفاده کېږي د چکشي تمرين په باره کې هم ترې استفاده کېږي.

له کښته څخه د سرويس د مهارت د لوړولو په برخه کې تمرين:

د ديوال په مخکې ودريږئ او په دېوال باندې يوه دايره رسم کړئ او هغه خپل موخه کړئ لومړی له نږدې واټــن څخــه سرويس پيل کړئ، په داسې ډول سرويس وکړئ چې توپ د دايرې په دننه کې ولگيږي (تمرين څو ځلې له ليرې او نږدې څخه تکرار کړئ).



له پاسه څخه د سرویس د مهارت لوړولو په برخه کې تمرین:

۱- د والیبال په میدان یا آزاده ساحه دوه کسه یو د بل په مقابل کې ودرېږئ. له پاسه څخه د سرویس د مهارت د کچې د لوړولو لپاره تمرین وکړئ. باید په داسې ډول سرویس وکړئ چې مقابل لوبغاړی د ځای له بدلولو پرته وکړای شي هغه په راحت سره ونیسي.

تمرین څو ځلي له بیلابیلو نقطو څخه تکرار کړئ.

۲- د والیبال په میدان کې په مقابل کې یو شی کېږدي او کوښښ وکړئ چې داسې سرویس وکړئ چې توپ له مورد نظر شي سره چې د ځمکې په مقابل کې پروت دی، ولږیږي.

د والیبال په میدان کې یو توشک واچول شي او کوښښ وکړئ د سرویس د راکښنته کېدلو په وخت کې توپ له توشک سره تماس وکړي، یعنې داسې سرویس وکړئ چې په مقابل میدان کې له توشک سره برخورد وکړئ دغه راز ددغه سرویس د تحکیم لپاره بیلابیل تمرینونه سرته رسولای شو.

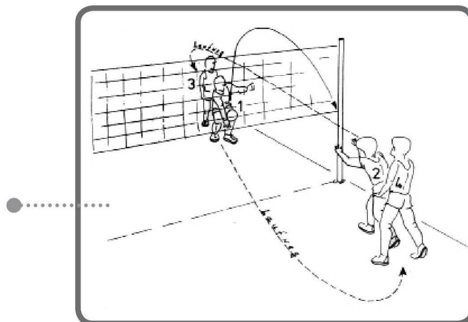
۱- په مقابل میدان کې څو شیان یا توشکې واچوئ او کوښښ وکړئ داسې سرویس وکړئ چې په هر سرویس سره د مقابلو توشکو څخه یوه ولګېږي.

۲- داسې سرویس وکړئ چې ستا مقابل لوبغاړی په سختۍ سره د منډې په حال کې توپ ونیسي.

د سرویس د تخنیک سرویس، د سرعت او استقامت سرویس

زده کوونکی په دوو ډلو کې د والیبال د میدان په دواړو خواوو کې ودروئ چې خپل خپل ځای ونیسي. د لومړی ډکې لوبغاړی په سرویس کولو کې دویم ګروپ ته منډې وهي. دویم لمبر لوبغاړي توپ نیسي او لومړي ګروپ ته سرویس کوي او لومړی ډلې ته ورځي.

له هر سرویس وروسته باید په ښي لورې منډه وکړئ او دغه راز د سرویس له ډولونو څخه استفاده کولای شي.



د سرویس تست:

موخه: په سرویس کې د دقت انرژي

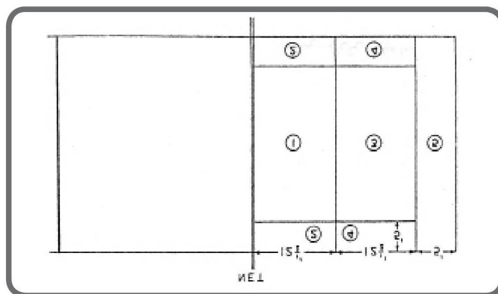
د آزموینې شرحه:

دازموینې ورکوونکي د سرویس د وهلو لپاره په خپله خوښه په یو ځای کې دریږي .اولس توپونه په یو تخنیک سره په نښه شوي نقطه کې چې پخوا په میدان کې په نښه شوي ده، تست اجرا کوي .

امتیاز : په لسو سرویسونوکې دهرې سیمې دامتیازونو مجموعه به فردي امتیاز وي . هغه چې دښه امتیازونو درلودونکی وي هغه امتیازونه دفرد ریکارد شمیرل کیږي .

خطا یا فول :

هغه سرویس چې دازموینې دورکوونکي پښه په خط باندې وي او یا توپ له میدان څخه خارج شي د هغه شخص لپاره امتیاز نه لري.



د والیبال په لوبه کې شوټ کول:

شوټ د تماشاچیانو او لوبغاړو لپاره د والیبال په تهاجمي خواوو کې یوه له هیجان او شور څخه ډکه موخه ده. د یو قـــوي شوټ او د میدان ښه ځای ته د هغه لارښوونه یو حیاتي تهاجمي مهارت دی چې دوالیبال په لوبه کې د تیم د موافقو افرادو لپاره اړیني بلل کېږي، ددې لپاره چې په میدان کې او یا له میدان څخه بهر د بیلابیلو حرکتونو په یو کولو او همآهنگ کولو سره یو مناسب شوټ کېږي، نو له دې امله شوټ د زده کړې په برخه کې له سختو مهارتونو څخه دی.

د شوت لپاره د مطلوبو مهارتونو او تیاریو د پروګرامونو د پراخوالې د طرحې لپاره لومړی لا زمه ده چې د شوټ د اجـــراء کولو په برخه کې د خپلو عضلا تو د پیژندلو په باره کې پیژندنه وشي. امکان لري د بیلګې په توګه د نږدې کېدلو، د توپ حملې اوبیرته ستنیدو له مرحلې څخه مشکل او پیچیده حرکتونه وي.

نږدې کېدل د شوټ کوونکي د آماده کېدلو په وضعیت سره شروع کېږي، په دې حالت کې یوه پښه له بلې څخه لږ څـــه مخکې کېږي او بدن په ښي طرف او د بدن دروندوالی په مخکې پښه راځي .د شوټ کولو په وخت کې تـــوپ د نـــږدې کېدلو په عمل کې له څلورو ګامونو څخه د افقي سرعت د زیاتوالی سبب کېږي، د دشوټ په وخت کې له دوو څخه تـــر څلورو ګامونو پورې توپ ته د نږدې کیدو په وخت کې ډېر ډولونه موجود دي.

ددغه تخنیک دترسره کولو په وخت کې له هغې شیبې څخه چې له جال نه وروستی ګام پورته کېږي. پله پښه مخکې راوړل کېږي. د پښې له تېرېدلو وروسته مخکې کېښودل کېږي او جالته نږدې له یو لوړ ګام څخه په استفاده ودرېږي او هغه پښه چې جال ته نږدې ده، باید د لاس مخالفه وي چې د شدت لپاره ترې کار اخیستل کېږي.

شوټ کول:

شوت یوه داسې مرحله ده چې د هغې په واسطه توپ د یوې کلکې ضربې او ګوزار په واسطه له جال څخه په شدت ســـره تیرېږي او په یوه تنده زاویه سره په میدان کې راولېږئ، د شوټ کوونکي په واسطه ددغه مهارت له اجراء کولو څخه موخه دا دی چې توپ له لوړې ارتفاع څخه په شدت سره د سیال په میدان کې ولوېږي. په داسې ډول چې د مقابل لورې لپاره د توپ کنترول او نیول سخت وي او د شوت ټیم لپاره امتیاز تر لاسه شي او په واقعیت کې په والیبال کې یوه مهمه تهاجمي وسله بلل کېږي.

شوټ اکثره د لاس په ورغوي سره کېږي، د وهلو په وخت کې د لاس د بند په واسطه کنترول او هدايت کېږي د شوټ کوونکي د لاس بند د څنګلې په برخه کې قاتېږي د غوړ تر څنګ او د توپ خواته ځي . لاس شلاقي حرکت ډېر سخت له توپ سره برخورد کوي او د مقابل ميدان خواته په شدت سره وهل کېږي.

د زده کړې لارښوونې:

۱– د ښې زده کړې لپاره د شوټ د عمل سرته ر سول په درو مرحلو کې جلا کولای شو.

۲– الف– حرکت

ب– ټوپ

ج– په توپ ضربه کول او په ځمکه را کښته کېدل.

۳– الف– ټوپ وهونکې بايد د هغوی په لورې د پاس شوې توپ لپاره له ۲.۴۰ مترو په واټن له جال څخه ولاړ وي او ټوپ ته د رسېدو لپاره بايد ۳ ګامونه واخلئ.

۴– ب– د پاس په وخت کې بايد په سرعت سره د جال په لورې يو ګام واخلي، په دويم ګام کې خپل د واړه لاسونه په شدت سره شاو خواته کړي. د ټوپ لپاره آماده شي .په دويم ګام کې پورته د ټوپ په وخت کې پوندې محکمې په ځمکه ولګوي، لاسونه مخکې خواته او تاو ورکول مخکې خواته لکه دو بال له شوټ کوونکي سره پورته خواته مرسته کوي. پورته د ټوپ په وخت کې ټوپ په دواړو پښو کېږي.

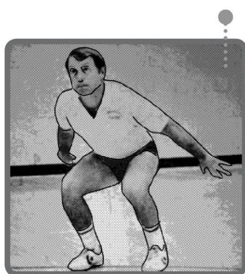
۵– په پورته ټوپ کې پښې دزنګون په برخه کې قاتيږي چې عضلات په خلاصېدلو او چټک عکس العمل له هغه سره د ټوپ په وخت کې مرسته وکړئ د ټوپ په وروستۍ برخه کې لومړی د پښو پوندې او بيا پنجې له ځمکې څخه جلا کېږي.

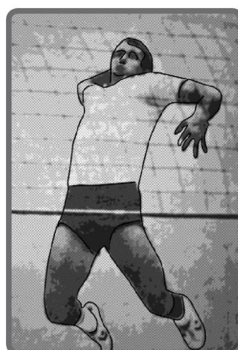
٦– پورته خواته له ټوپ څخه وروسته بدن له ضربې څخه د مخه محدب قوسي حالت غوره کوي لا کن د ضربې په وخت کې بدن مقعر حالت نيسي.

۷– د شوټ کوونکي لاس د زيات قوت د اخيستلو لپاره د څنګلې په وخت کې کږېږي او شاته وړل کېږي چې د ضربې په وخت کې لاسونه بيخي خپل طبعي حالت نيسي يا په بل عبارت په عضلا تو کې هيڅ ډول انقباض نه رامنځته کېږي، د ګوتو واټن نه ډېره جلا وي او نه ډېره نږدې وي چې وکړای شي د نظر وړ تنګ لاره کې د سيال په ميدان کې توپ واچوي.

۸– د شوت وهونکي لاس له ضربې وروسته تر ورانه پورې ځي.

۹– دواړو پښې کښته کېږي، د تعادل د رامنځته کولو لپاره د اوږې د سور په اندازه واټن لري. بايد پام ولرو چې هيڅ وخت د پښو په پوندو نه راکښته کيږي، ځکه امکان لري چې پر ستون فقرات کې زيان رامنځته شي او د مهرو ځای په ځای والي ته زيان ورسېږي.





تمريني لارښوونې

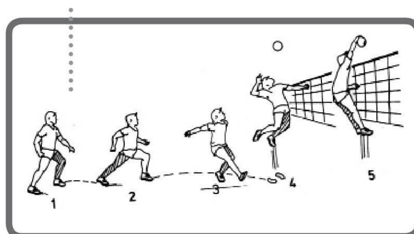
له توپ پرته تمرين:

لوبغاړي د ميدان په دواړو لوريو کې يو بل ته مخامخ د خط شاته ودرېږي. د ښوونکي په امر په سرعت سره دري ګامونه د جال خواته اخلي او په وروستۍ شيبه کې د توپ د وهلو ټوپ اجراء کوي او وروسته خپل لومړي ځای ته راګرځي او تمرين تکراروي.

له مخامخ څخه شوټ کول:

۱– د حرکت پيل مخکې خواته يو يا درې قدمه

۲– يو ګام لوړ، صاف او اوږد مخکې خواته حرکت



۳– دواړه لاسونه له شا څخه مخکې خواته حرکت کوي.

۴– پښې يوه له بلې څخه مخکې ځمکې ته ځي او په دواړو جفتو پښو ټوپ اجراء کوي . د شوټ وهونکي لاس له شا څخه مخکې راځي، بدن ته قوس ورکوي او بدن شا خواته ليوالتيا پيدا کوي.

۵– په صاف او کش شوي لاس باندې په توپ ضربه واردوي.. ګوتي بيخي خلاصې وي او د توپ په مخ لګيږي او په دې حالت کې د مفصل حرکت د لاس بنداراموي.

صحيح تمرين، د شوت د حرکت ډول او په ټوپ کې د استقامت لوړول:

مخکې خواته د څو چټکو ګامونو په پورته کولو سره په يوه لنډ ټوپ سره توقف وکړئ او وروسته په منډه سره ټوپ وکړئ اوله توپ پرته دشوت تقليد وکړئ .

هغه کسان چې کيڼ لور ته دي، په ښۍ پښه حرکت پيل کوي او يا بالعکس

د شوټ د ښه والي تمرين او د استقامت لوړول:

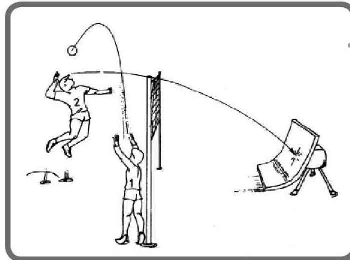
د واليبال په ميدان کې دجال شاته د هيندبال له ګول څخه په استفاده دغه تمرين اجراء کولای شو:

۱– لومړی شميره لوبغاړی د جال له مخې څخه توپ ته پاس ورکوي.

۲– دويمه شمېره لوبغاړی په منډه، ګام او په شوټ سره توپ په جال باندې د هندبال ګول ته وهي.

په موخه نيولو کې د ښه والي، شوت وهل او د خيز د قدرت لوړول:

د واليبال په ميدان کې يو شی يا توشکي اچوي او له مقابل ميدان څخه د يو شمېرې لوبغاړې د دويمې شمېرې لوبغاړې تـــه توپ په جال باندې شوټ کوي هغه هم د ځو ګامونو په اخيستلو سره .هغه توپ په شي باندې چې په مقابل ميدان کې دی، بيرته شوټ کوي.



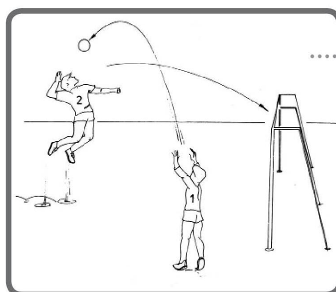
د شوت کولو په برخه کې د مناسب پاس د محاسبې تمرين:

د واليبال په ميدان کې هندبال کېږي البته د واليبال جال موجود نه وي.

لومړی شمېره لوبغاړی دويمې شمېرې ته توپ په پنجه سره پورته پاس ورکوي.

دويمه شمېره لوبغاړې مخکې منډه اخلي او توپ په شوټ سره د هندبال ګول ته وهي.

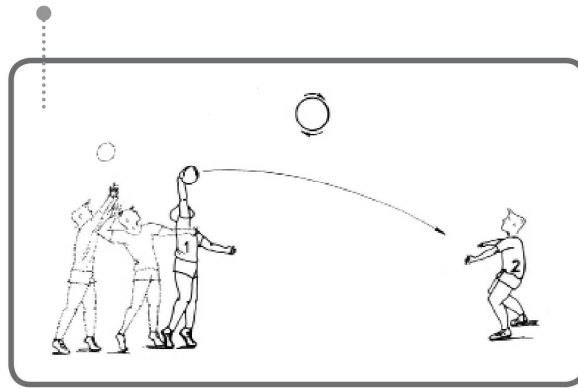
دويمه شمېره لوبغاړي بايد هڅه وکړي چې د توپ په لوړتياکې توپ ووهي.



د صحيح حرکت حملې تمرين او په ضربه کې پاملرنه:

لومړی لمبر لوبغاړې دويمې شمېرې لوبغاړې ته سرويس کوي، دويمه شمېره لوبغاړې په قوس داره توګه هغه ته وګرځوي.

د پښې په پنجه د بدن د وزن له جمپ پرته د وهلو په وخت کې يوه پښه مخکې راځي د ضربې له وهلو وروسته بدن بيرته د وروستي حرکت لپاره تيارېږي.



د جال له مخې دفاع او د شوټ بلاک کول:

د جال د مخې دفاع یا بلا ک کول اصولاً د جال په مخکې پورته د ټوپ عمل، د جال له پاسه د لاسونو وړل او د توپ په وړاندې د هغو نیول دي چې په هماغه شیبه کې د مقابل ټیم د یوه تن له خوا شوټ کېږي چې خپل میدان ته د هغه د راتګ مخه ونیول شي.

د جال په مخکې د دفاع په عمل سره کولای شو چې یو یا دوه یا درې مدافع وي. ددې لپاره چې توپ د مهاجم ټیم په میدان کې ولویږي او یا توپ د لاسونو په واسطه پورته یا د مقابل لوري په میدان کې منحرف شي او د مقابل ټیم لپاره ددې امکان برابر شي چې توپ په لاسونو کې اخلي او په پاس سره یې د خپل ټیم شوټ وهونکي ته واستوي.

د زده کړې لارښوونې:

پورته لور ته له ټوپ څخه دمخه د بدن حالت:

۱– لاسونه په څنګلونو کې قاتیږي (د لاسونه شا ته مقابل) د اوږو په ارتفاع یا لږ څه تر هغو لوړ نیول کېږي، پښې د اوږو د سور په اندازه پراخه وي، د بدن او جال ترمنځ واټن ۵۰ سانتي متره وي.

۲– توپ او توپ وهونکي ته په اټکلي توګه متوجه کېدل چې کوم لوري ته او په کوم شدت سره توپ وهـي، د شـوټ کوونکي په وړاندې په موقع سره لوړېدل ځانګړی ارزښت لري.

۳– مدافع د زنګون په خم کولو سره د ۹۰ درجوپه شاو خوا کې د لاسونو او یا مټونو په لږ ښکته کولو سره طرفینو ته خپل ځان د خیز لپاره تیاروي او په دې وخت کې د ملا په برخه کې لږ څه مخکې خواته مایل کېږي.

۴– د موانع په توپ سره لاسونه پورته خواته جال ته وړل کېږي چې له توپ سره تماس پیدا کړي .له توپ سره له تمـاس وروسته لاسونه او مټونه له جال سره په لګېدو د مخنیوي لپاره شاته کش کېږي.

د یادولو وړ ده چې لاسونه دومره سره نږدې وي چې شوټ کوونکی ونشي کړای د هغو ترمنځ توپ تیر کړي .دقت او پام وکړئ چې د دفاع په وخت کې لاسونه په توپ باندې کېږدئ، په داسې ډول چې لاس د بند له برخې څخه د سیال میدان ته ټیټ شي. دغه عمل د توپ د افقي حرکت دتګ لورې مخه نیسي.

۵– دمدافع سترګې باید خلاصې وي او په دقیق ډول توپ تعقیب کړئ او خپل ځان دوباره ددفع لپاره تیار کړي.

۶– دفاع عموماً په دوو کسو کېږي چې یو وسطي مدافع بلل کېږي په واقعیت کې وسطي مدافع د جال په مخکې کلیدي رول لري. کولی شي چې په خپل چټک حرکت سره طرفینو ته یا خپل د څنګ مدافع ته خنډ شي.

تمريني لارښوونې:

له توپ پرته د انفرادي دفاع تمرين:

۱- زده کوونکي د نيم متر په واټن سره له دېوال څخه جال ودروي، هڅه دې وکړئ چې په ټوپ سره په دواړو لاســونو بآند ې په ديوال باندې موخه لمس کړي او يا لاس له جال تير کړي.

۲- دوه نفري يو بل ته مخامخ تمرين:

زده کوونکي دوه په دوه يو د بل په مقابل کې ودرېږي، پورته لور ته په شمېرلو سره پورته خواته ټوپ کوي او هڅه کــوي چې په ډېره لوړه ارتفاع کې د واړه لاسونو سره يو ځای کړي. دغه تمرين دډېرو يا څو ګامونو په اخيستلو سره کيڼ او ښي لور ته په ترتيب سره اجراء کوي.

۳- په جال باندې دفاع تمرين:

د جال په دواړو خواوو کې زده کوونکي په دوو ډلو کې ودرېږي او د واليبال په ميدان کې يو بــل تــه مخــامخ وي. د ښوونکي په امر لومړی شمېره د دوو ګامونو په اخيستلو د جال مخې ته ځي. په خيزسره هڅه کوي چې د خپلــو لاســونو ورغوي په جال باندې ووهي. له کښته کېدلو وروسته د يو يا دوو ګامونو په اخيستلو سره د جال بل لوري ته ځي او تمرين تکراروي. لوبغاړي چې د جال پاي ته رسيدلي وي، منډه اخلي او د خپلو نفرو شاته ودرېږي.

۴- په جال باندې د دفاع تمرين:

په داسې حال کې چې مقابل ټيم توپ د شوټ په ډول له جال نه ستاسو ميدان ته وهي، تاسو بايد په دفاعي ټوپ سره د هغه مخه ونيسئ.

۵- د جال په مخ د دفاع د بيلابيلو مهارتونو تمرين او د توپونو مخه نيول چې مقابله ډله هم د شوت وهلو په تمرين باندې بوخت ده.